سيطر على حياتك



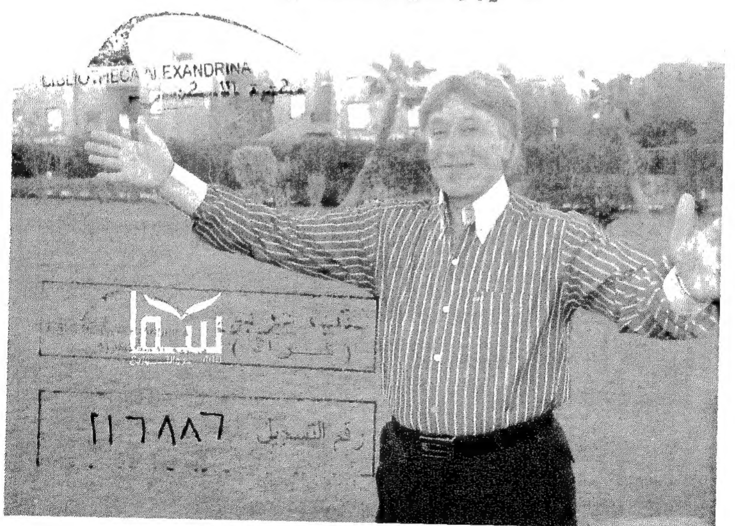
د. إبراهيم الفقي
المفكر والكاتب والخبير المحاضر العالمي

سيطر على حياتك

طريقك إلى تنظيم وقتك وتحديد أهدافك والاستمتاع بالتغيير الإيجابي

للمفكر والكاتب والخبير المحاضر العالمي

د. إبراهيم الفقي





العنوان: سيطر على حياتك
طريقك إلى تنظيم وقتك وتحديد أهدافك
والاستمتاع بالتغيير الإيجابي

المؤلف: للمفكر والكاتب الكبير والمحاضر العالمي
د. إبراهيم الفقي

إشراف عام: لجلاء قاسم





25 امتداد ولي العهد حدائق القبة
تليفون: 24517300 - 01271919100
emil: samanasher@yahoo.com

التوزيع
المجموعة الدولية
للنشر والتوزيع

80 ش طومان باي - الزيتون - القاهرة
تليفون: 24518068 - 01099998240
emil: aldawleah_group1@yahoo.com

تصميم الغلاف: إيمان صلاح
إخراج داخلي: معتز حسنين

الترقيم الدولي: 977-14-4305-7
رقم الإيداع: 2012 / 8554
الطبعة الأولى: يناير 2013



إهـــداء

إلى روح فقيدنا الكبير .. وما هو بمفقود

إلى من علم الملايين في الشرق والغرب

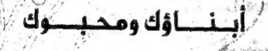
إلى رائد التنمية البشرية في عالمنا العربي

إلى الزوج الكريم ... والأب الحنون ... والمُربي الفاضل

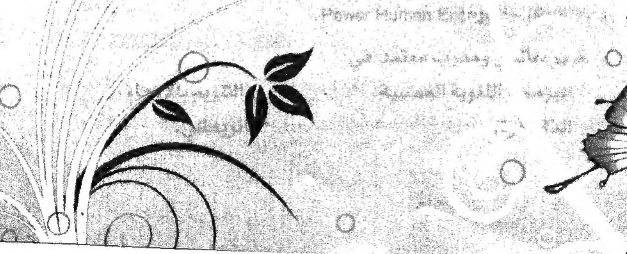
إلى أستاذنا وعالمنا الدكتور / إبراهيم الفقي

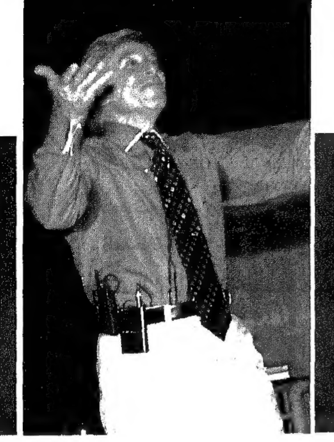
(طـيـب الله ثــراه)

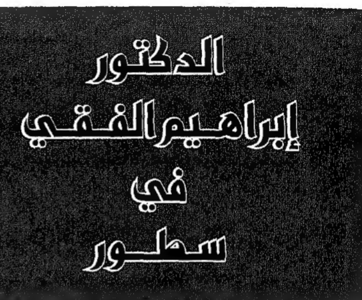
لك منا الدعوات الطيبات بأن يسكنك الله الجنات



أبـنــــاؤك ومحبـــوك







- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية... التي تتألف من:
- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).
- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH).
- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي».
- Neuro Conditioning Dynamic (NCD™).
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية
- Power Human Energy™ – (PHE™).
- خبير عالمي ومدرب معتمد في:

– البرمجة اللغوية العصبية.
– التنويم بالإيحاء.
– الذاكرة.
–الريكي.

سيطر على حياتك

- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات.
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على **23** دبلومًا وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من **800** ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام **1969**.
- كان يعيش - رحمه الله - في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوءم نانسي ونرمين، وأحفادهم مالك وزياد وكايلا وجنه.

مقدمة

أهلاً ومرحبًا بك قارئي العزيز..

في لحظة ما تشعر أن حياتك تسير إلى غير الاتجاه الذي تريد.. تنظر إلى سنين عمرك السابقة فلا تشعر أنك قد فعلت فيها كل ما كنت تطمح إليه.. تنظر إلى ما هو قادم وتدعو أن يهبك الله القدرة والطاقة والقوة على أن تفعل فيها كل ما لم تستطع عمله، وتنجز فيها الكثير والكثير.

هذا الكتاب:

قد كُتب ليناسب الحالة التي أنت فيها، موجه إلى وجدانك وأحاسيسك.. يداعب شعورك وأمانيك.

هذا الكتاب:

لم يُكتب كبرنامج علمي - كسابق كتبي - بل هو كتاب أقرب لكتب التأملات، أو لنقل هو كتاب تحفيزي.

سيطر على حياتك

يحدثك عن أهدافك في الحياة.. وتعاملك مع الوقت.. وكيفية التحكم في ذاتك.. واتخاذك للقرار.

كُتب لتلك الأوقات الهادئة التي تحتاج فيها إلى من يعطيك بحنان ويسر وسهولة بعض المساحات الخالية للتأمل والتدبر.. وتقرير المصير.



تحـــديـــد الأهـــداف

لو أننا فعلنا ما نحـن قادرين على فعله
لصعقنا أنفسنا...

توماس إديسون

هل لديك هدف في الحياة؟

كثيرون منا يعيشون الحياة ضائعين، ليس لهم هدف أو هوية، أو مهام يتصدون للقيام بها.

وكثير – للأسف – تضيع حياتهم في عالم التمني، يحلمون نعم، لكنهم لا يملكون الدافع، أو الرؤية أو الخطة المدروسة لتحقيق هذا الحلم.

بالنظر حولنا سنجد أن الأجساد التي تسير في دنيا الناس، معظمها يسير ويمضي بلا هدى، وبدون وجهة محددة ومرسومة بدقة.

ولعل هذا ما توضحه لنا هذه القصة الرمزية.

كان هناك عاملان في إحدى شركات البناء، أرسلتهم الشركة التي يعملون لحسابها من أجل إصلاح سطح إحدى البنايات، وعندما وصل العاملان إلى المصعد وإذا بلافتة مكتوب عليها (المصعد معطل) تصدمهم، فتوقفوا هنيهة يفكرون في ماذا يفعلون، لكنهم حسموا أمرهم سريعًا بالصعود على الدرج بالرغم

من أن العمارة بها أربعين دور، سيصعدون وهم يحملون المعدات لهذا الارتفاع الشاهق، لكنها الحماسة.. فليكن.

وبعد جهد مضن، وعرق غزير، وجلسات استراحة كبيرة وصلا أخيرًا إلى غايتهم.

هنا التفت أحدهم إلى الآخر وقال: لدي خبرين أود الإفصاح لك بهما، أحدهما سار والآخر غير سار!!!

فقال صديقه: إذن فلنبدأ بالسار.

فقال له صاحبه: أبشر، لقد وصلنا إلى سطح البناية أخيرًا.

فقال له صاحبه بعدما تنهد بارتياح: رائع لقد نجحنا، إذن وما الخبر السيئ.

فقال له صاحبه في غيظ: هذه ليست البناية المقصودة!!

ما المغزى من هذه القصة:

للأسف الشديد قارئي العزيز هناك من يمضي في الحياة، كهاذين العاملين، يجد ويتعب ويعرق، ثم في الأخير، يصل إلى لا شيء لماذا؟

لأنه لم يخطط جيدًا قبل أن يخطو، ولم يضع لنفسه برنامجًا دقيقًا يجيب فيه على السؤال الهام:

ماذا أريد بالتحديد.. وكيف أفعل ما أريد؟

تعيدنا هذه القصة إلى السؤال الذي صدرنا به كلامنا:

هل لديك هدف في الحياة تود تحقيقه؟

هل تعرف إلى أين أنت ذاهب؟

قامـت جامعـة Yale بعمل بحث يضم خريجـي إدارة الأعمال الذيـن تخرجـوا من عشـر سـنوات، فـي محاولـة منها لاكتشـاف منهجية النجاح لديهم.

فوجدوا أن 83 ٪ من العينة لم يكن لديهم أهداف محددة سلفًا، وكان الملاحظ أنهم كانوا يعملون بجد ونشـاط كي يبقوا على قيد الحياة، ويوفروا لهم ولأسرهم متطلبات المعيشة.

علـى الجانـب الآخر وجدوا أن 14 ٪ منهـم كان لديهم بالفعل أهـداف، لكنها أهـداف غير مكتوبـة، ولا يؤازرهـا خطط واضحة للتنفيذ، وكانت هذه العينة تكسب ثلاثة أضعاف العينة السابقة.

وفي الأخير كعينة مختلفة تمثل 3 ٪ من الطلاب، وهم الذين قاموا بتحديـد أهداف واضحـة، وقامـوا بصياغتها وكتابتهـا، ووضع خطط لتنفيذها وهؤلاء كانوا يربحون عشرة أضعاف دخل العينة الأولى.

مما سبق يتضح وبقوة أهمية وضع أهداف لنا.

وأهمية رسم خطط تساعدنا على تحقيق هذه الأهداف.

كذلك أهمية أن يكون لدينا العزيمة والإرادة لتحقيق هذه الأهداف.

سائر.. ولكن إلى أين المسير؟

يقول رسول الله ﷺ: «**كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها**». [رواه مسلم].

أي أن كل شخص في هذه الحياة يسير ويمضي، فهناك من يمضي إلى طريق معلوم واضح المعالم يفيد نفسه في الدنيا والآخرة، وهناك من يغدو متخبط ليس في جعبته من أسهم الخير والرؤى المستقبلية الخيرة شيء.

لدى كل شخص في هذه الحياة أحلام، وطموحات.

لكن منا من لا يهدأ له بال إلا وقد تحقق هدفه، وأصبح واقعًا ملموسًا.

ومنا من ينسى حلمه الجميل ويسير في الحياة، وهدفه لقمة العيش، ومتطلبات الأولاد، وطموحه سداد ديونه، والموت بهدوء.

وبالرغم من أن قدرة الإنسان منا جبارة، وبأننا لا نستخدم سوى جزء ضئيل جدًا من القوة التي منحنا الله إياها، إلا أننا ندمر

هذه القوة بعدم استخدامنا إياها، وبعدم استثارة الحماسة والدافع والطموح من خلال صُنع أهداف براقة.

والغريب أن هناك كثير من الحقائق تعمى أعيننا عن رؤيتها رغم وضوحها الشديد!

ذات يوم كنت أتحدث مدير إحدى الشركات بكندا، وسألته: هل حصلت على إجازة ترفيهية قريبة؟

فأجابني: نعم، لقد ذهبت إلى المكسيك، ومكثت فيها أسبوعين كاملين.

فقلت له: جيد، وكيف خططت لإجازتك؟

قال: حددنا ميزانية الرحلة، ثم أخطرنا المكان الذي نود الذهاب إليه بقدومنا كي ينتظرونا، ثم اتصلنا بأكثر من شركة سياحية لنرى أيهما يعطي مزايا أكثر، واخترنا أفضلها بالفعل وحملنا حاجياتنا وذهبنا إلى المكسيك، وتمتعنا برحلتنا التي خططنا لها.

فقلت له: رائع، أرى أنك ممن يخططون لأنفسهم بدقة.

فقال باسمًا: بالطبع، خاصة الإجازات، فالتخطيط الجيد يجنبني المفاجآت، والاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، يوفر علي الوقت في

إصلاح ما قد يفسد من الأشياء، وبهذا أتجنب المفاجآت غير السارة وخيبة الأمل التي قد تطل برأسها.

فبادرته بسؤال: إذن هل لديك برنامج منظم لحياتك اليومية؟

فقال: هذا يحتاج إلى وقت وجهد كبيرين، وهذا ما لا يتوفر لي، لكنني أسجل في ذهني دائمًا خططي، وأحفظ في ذاكرتي خططي المستقبلية!

تأمل معي قارئي الكريم..

صاحبنا خطط لرحلته الترفيهية بكل دقة، واستعان بكل الأدوات التي تساعده على تحقيق أهدافه، لكنه لا يلقي بالاً بحياته، ولا يفكر في التخطيط لها!

شخص آخر قال لي أنه لا يؤمن بمسألة تحديد الأهداف، وأنه يرى أنها مضيعة للوقت.

وأخبرني أنه قرأ كثيرًا، وحضر دورات كثيرة، وأنه حاول من قبل تحديد أهدافه في الحياة، لكن جميع محاولاته باءت بالفشل، والخسران المبين.

فسألته: هل تستطيع أن تسافر بسيارتك لمكان جديد، بدون أن تأخذ معك خريطة، توضح لك كيف تمشي، وتجيبك على تساؤلاتك، كم قطعت، وكم تبقى، ومتى أصل؟

فقال بسرعة: بالطبع لا، إنها تكون مخاطرة آنذاك.

فسألته: نعم هي مخاطرة، إذن قل لي، ماذا تفعل عادة عندما تود القيام برحلة إلى مدينة مجهولة بالنسبة لك.

فقال: أحدد الوجهة (إلى أين أمضي)، أحدد الحاجة (لماذا أمضي)، ثم أحضر خريطة حديثة للطريق، وأقوم بجمع معلومات حول الطريق، وهل هو آمن أم به بعض المشاكل، وأحدد كذلك كم الوقت الذي تقطعه السيارة عادة، وغيرها من المعلومات التي تفيدني في رحلتي.

فأعدت صياغة سؤالي الأول عليه: وماذا إن لم تقم بكل هذه الخطوات؟

فقال بسرعة: سأضل الطريق حتمًا.

وهذه عينة أخرى لشخص يرفض أن يسير في رحلة قد لا تزيد عن يومين بدون خريطة، لكنه في المقابل لا يؤمن بالتخطيط لحياته أكملها، ولا يرى فائدة في ذلك.

ويمضي في حياته ضال، تائه بلا خطة أو هدف!!

سحر الأهداف؟

يقول تشارلز جبنز في كتابه (الذات العليا):

بدون أهداف ستعيش حياتك متنقلاً من مشكلة لأخرى، بدلاً من التنقل من فرصة إلى أخرى.

وفي قصة أليس في بلاد العجائب يجيب (توماس كلير) عن تساؤل هام كان يدور في ذهن بطلة روايته بقوله (بدون هدف ستكون حياتك كقارب بلا دفة، وستنتهي رحلتك على صخر الحياة.. أشلاء مبعثرة).

فإذا كان الهدف يحتل هذه الأهمية الكبيرة، فلماذا لا يقوم الناس بتحديد أهدافهم في الحياة؟

لماذا نخشى دائمًا من الجلوس أمام ورقة بيضاء لنرسم عليها خططنا، وأهدافنا..؟

لماذا نخشى ذلك الضوء الذي ينير لنا دربنا في الحياة؟

إن الله - سبحانه وتعالى - يؤكد لنا أهمية النظر إلى المستقبل واستشفاف ملامحه، وتأهيل النفس لخوضه والتعامل معه، يقول ربنا ﴿وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾، فلماذا نخشى من النظر إلى الغد، وإعداد العدة لذلك؟

وأجيب بأن هناك أسبابًا تجعلنا نحجم عن التخطيط ووضع الأهداف وهي:

أولاً: الخوف:

الخوف والرهبة هما أعدى أعداء المرء، فما إن يتملك منك ذلك الشعور البغيض إلا ويصاب بحالة من الشلل في التفكير والتركيز، والإنسان قد يخاف من الفشل، أو الغد، أو الرفض، أو حتى النجاح.

والخوف يكون عادة ناتجًا من خبرات سابقة مؤلمة، فتعمل عملها في تدمير النفس، وبث الرسائل السلبية المحبطة.

فالفشل السابق ينمي شعورًا بالخوف من فشل مستقبلي، مما يدفع الإنسان إلى عدم خوض التجربة مرة ثانية كي يتجنب مشاعر الألم التي شعر بها في المرة الأولى.

يقول زج زجلر في كتابه (فوق القمة): الخوف هو بر الأمان الوهمي الذي يبدو وكأنه واقع.

والخائف - قارئي الكريم - إنسان مسجون في إطار من الأوهام والشكوك، وعدم الثقة في الذات.

لذا كانت الخطوة الأولى في سبيل تحقيق أهدافك أن تحارب خوفك، وأن تتسلح بالشجاعة في مواجهة أخطاء الماضي وتصحيحها والاستفادة منها، بدلاً من الوقوع في أسرها.

ثانيًا: النظرة المشوشة للذات:

هناك حكمة تقول بأنه لا يمكن للمرء أن يؤدي عملاً ما باستمرار، إن لم يتوافق هذا العمل مع رؤية المرء لذاته.

فالرؤية المهزوزة للذات، تنعكس على المرء في كافة شؤونه، مما يشعره بأنه غير كفء للنجاح والتميز، وأن النجاح قد خُلق للآخرين فقط، لذا نراه سائرًا مع القلة الضالة في الحالة، لا يدري شيء عن أهدافه، ولا يستطيع تحديد ما يريد.

ولعل الشيء الجيد في هذا المقام أن الرؤية المهزوزة أمر يكتسبه الإنسان من تعامله مع البشر، وتتكون لديه من خبرات حياتية سابقة، لذا فليس من المستحيل تغييرها شريطة أن يكون لديه العزيمة والإصرار لذلك، وإلا فسيكون إمعة على هامش الحياة يقبل ويرضى بأي شيء، يقتنع ويوافق على أي قرار، ولن يرى بد ولا أهمية لتحديد أهدافه في الحياة، توماس أديسون يقول لهؤاء أن (أكبر الفاشلين هو أولئك الذين يخشون من التجربة).

أما إن كنت من الذين يتمتعون بروح تواقة، تشتاق دائمًا إلى الجلوس على القمة، وتأنف من المراكز المتدنية، فلا بد أن تنسى دائمًا أن هناك مركز ثان، يجب أن تكون عينيك ثابتة على المركز الأول، فكما يقول كنيدي، بمجرد أن ترضى بالمرتبة الثانية، فلن تصل إلى أقصى من ذلك.

ثالثًا: التأجيل والتسويف:

وهذا هو السبب الثالث، أو اللص الثالث الذي يسرق عمر المرء، فيضيع دون أن يضع لها الخطط والأهداف.

والتأجيل ببساطة هو تأخير عمل اليوم إلى الغد. فتسوف وتؤجل وتؤخر ما لا يجب تأخيره، إلى أن يمر العمر منك وحياتك خاوية إلا من أمنيات لا تجدي نفعًا.

المسوف يعشق كلمة (فيما بعد)، ويسجل أرقام قياسية في قول (سأفعل)، وهو شخص مبدع في استدعاء الحجج والمبررات التي تمنعه من القيام بعمله، وقد يستدعي الشيء وضده، فمرة تراه يقول (الجو سيئ جدًّا.. إنه ليس بالجو الذي يشجع على العمل)، ويقول في موضع آخر (الجو ممتع يساعد على الاسترخاء والراحة)!!

والمسوف قد يؤمن بأهمية الأهداف لكنه ليس بالإيمان حار.

هي أقرب للأمنية منها إلى الإيمان، وللأسف التسويف عادة إذا فعلها المرء مرة وثانية وثالثة، وترك للنفس مساحة ترتع فيها من التسويف يصعب التحكم فيها بعد ذلك.

إننا لا نعيش إلا حياة واحدة، وبالرغم من أن كلنا يعلم ذلك، القلة فقط هي التي تهم في الحال لتؤمن لنفسها أقصى فائدة في تلك الحياة.

رابعًا: عدم الإيمان بأهمية الأهداف:

فكما أسلفنا أن هناك من البشر من لا يؤمن بقوة وأهمية أن يحدد أهدافه في الحياة، بل ويرى أنها مضيعة للوقت، وترى في جعبته حجج كثيرة مقنعة - له على الأقل - بعدم تحديد أهداف له في الحياة، وقد يفاجئك بمثال لشخص لم يكتب أهدافه في الحياة لكنه ناجح ومتميز، وهذا بالضبط نفس ما يجيبك به الشخص المدخن عندما تحدثه عن الأضرار الصحية للتدخين فيقول لك: هل ترى فلان الذي بلغ من الكبر عتيًا، إنه يدخن بشراهة!

نعم هناك من لا يخطط وقد نجح لموهبة لديه، أو لتوفر عوامل النجاح، لكن الاستثناء ليس هو القاعدة.

الشخص الذي لا يخطط قد ينجح لكن الصعوبات والعقبات والمشاكل التي تواجهه تكون أكثر وأشد من التي تواجه الشخص الذي لديه خطة وهدف واضحين. وليس من الحنكة أو الذكاء أن نستبدل الذي هو أدنى بالذي هو خير.

خامسًا: عدم المعرفة:

هناك أشخاص قد يُعجبوا بما تقول، وقد تتوافر لديهم الرغبة في تحديد أهداف لهم في الحياة، لكنهم لا يملكون الذخيرة المعرفية التي تؤهلهم لذلك، وللأسف لا يعملون على امتلاك تلك الذخيرة.

ليس هناك أعجب من شخص يطمح في شيء ثم لا يتسلح بالمعرفة كي يحقق هذا الشيء.

أحد أصدقائي أخبرني ذات يوم بأن حلمه في الحياة أن يكون ممثلًا متميزًا، لكنني لم أره ولو مرة واحدة يحضر دورة عن فن التمثيل، أو يقرأ كتاب يتحدث عن التمثيل، لا يأخذ أي خطوة نحو تحقيق هدفه، لذا يظل مجرد حلم.

وعندما سألته: ولما لا تقوم بعمل خطوات لتحقيق حلمك قال لي: لا أدري كيف أبدأ!

فـإذا لـم يحـاول المـرأ أن يتعلم كيف يمكن أن يكـون لديه خطة واضحة لتحقيق أهدافـه، ويضع لذلك الوقت المحدد لتنفيذ تلك المهمة، سـيظل أسيرًا مع تلك الفئة التـي تردد مع صاحبنـا الحالم بالتمثيل (لا أعرف كيف)!

يقـول زوج زجلـر (قد يمنعـك الآخرين عن فعل شـيء لبعض الوقـت، لكنك أنت الذي تمنعها كل الوقـت). أنت الوحيد القادر إمـا على إطلاق سـراح أحلامـك، أو وأدها والإجهـاز عليها بعدم التعلم والتدريب، والبحث المضني عن الطريقة المثلى لتحقيقها.

لماذا يجب أن يكون لدينا أهداف؟

نأتي الآن إلي السؤال المهم، وهو كيف يمكنني وضع أهداف لي في الحياة، والتخطيط الجيد لمستقبلي.

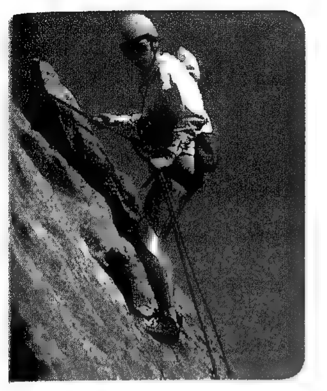
دعونا أولًا نحدد لماذا يجب أن يكون لدينا أهداف.

أهمية الأهداف:

1 للتحكم في الذات:

عندما يكون لدى المرء برنامج منظم ومتكامل ومتزن لتحقيق أهدافه في جوانب حياته المختلفة، سيشعر أنه متحكم أكثر في حياته ومصيره، ويكون لديه القوة كي يقوم بالمبادرة في كافة شئون حياته، إن القوة التي يستمدها الشخص الذي خطط لمستقبله عظيمة جدًّا، كما أنها تساعده على التغلب على العقبات المختلفة، حيث أنه قادر أكثر من غيره على رؤية ما خفي من الأمور، فرؤيته لهدفه تتيح له مقدرة إضافية من الثبات والصلابة في مواجهة مشكلات وعقبات الحياة.

وتجعل من صعوبات الحياة متعة، فما أجمل الحياة أن تنجز ما اتفق الناس على كونه مستحيل كما قال أرسطو.



❷ الثقة بالنفس:

فبمجرد أن تكتب أهدافك، وتضع خطتك إلا وستجد أن ثقتك بنفسك قد تزايدت بشكل كبير، تتزايد هذه الثقة بزيادة تحكمك في حياتك، وتحقيقك لأهدافك، وستدفعك هذه الثقة إلى مزيد من التقدم والرقي، حيث أنها تؤهلك لتحقيق نتائج مبهرة ورائعة.

والواثق من نفسه لا يستطيع مخلوق إيقافه أو تحويله عن قبلة النجاح الذي يمم شطرها بوصلة طموحه، إنه قوي في إيقاف من يحاول هدمه وعرقلة مسيره، وهو كما يقول أرشميدس (حدد لي موقعي السليم وسوف أحرك لك الكرة الأرضية).

❸ رقي الذات:

تتوقف قيمة المرء منا على ما حققه في حياته من إنجازات وأهداف، وبانتهاء الهدف يرتقي الواحد منا خطوة أخرى في مسلم الرقي والتميز.

إن تحقيق الأهداف يخلق نوعًا من احترام المرء لذاته وتقديره لها، وتدفعه إلى الثقة فيها والإيمان الكامل بقدراتها، وسيجد المر نفسه رويدًا رويدًا ومع توالي الإنجازات برقي ذاته.

وستجد أن العقبات التي تواجهك تثير بداخلك الحماسة كي تخطط أكثر، وتفكر بذهن أكثر تفتحًا ووعيًا، مما يساعدك على اتساع مداركك، وتفتح تفكيرك.

❹ إدارة الوقت:

عندما تحدد أهدافك، ستجد نفسك مضطرًا إلى تنظيم أولوياتك، وإدارة وقتك بشكل سليم، بعيدًا عن هدر الدقائق والثواني، وقتل حياتك في عمل مالاً طائل من وراءه.

وعندما نضع إطار زمني لتحقيق أهدافك، ستجد أن تركيزك أصبح أقوى، وقابلية الخضوع لمضيعات الوقت صارت ضعيفة، وستجد أن إدارة والوقت وتحديد الهدف صارا وجهان لعملة واحدة، ومعادلة لا يمكن فصلها من معادلات النجاح.

❺ استمتع بحياتك:

عدم وجود خطة في حياتك يجعلك تعيش الحياة وكأنها حالة طوارئ، فكل شيء متداخل ومضطرب، على العكس من ذلك فوجود خطة منظمة ومتوازنة لحياتك، سيجعلك أكثر تركيزًا على طريقة معيشتك، وستجد أن هناك طاقة هائلة ونشطة بداخلك على الدوام تدفعك إلى الاستمتاع الدائم بحياتك، أو كما قال روزفلت (السعادة تكمن في تحقيق الأهداف، ونشوة الجهود الابتكارية).

كيف تحدد هدفك في الحياة؟

إن النجاح في الحياة لا يكون فقط نجاحًا ماديًا بحتًا، ولا نحصل عليه فقط بالصحة الجيدة، كما أنه ليس بعدد الأصدقاء، أو بنيل الشهادات العلمية.

فكل ما ذكرناه منفردًا هو جزء من منظومة النجاح في الحياة.

والنجاح الحقيقي الكامل هو النجاح المتزن، والذي يشمل جوانب الحياة كلها.

لذا فأنا أرى كي تكون ناجحًا في حياتك، وتضع خطة متزنة لها، أن تراعي خمس أركان هامة، وتركز عليها جيدًا.

الركن الأول: الروحاني

وهذا هو الركن الأول والأهم من أركان الحياة المتزنة، والركن الروحاني أو (الإيماني) يشتمل على: علاقتي بالله، إيماني، معتقداتي، قيمي ومبادئي في الحياة.

أن تعيش في الحياة مختالاً بنجاحاتك، متناسيًا حق الله عليك، يعني أنك تعيش في الوهم، ونجاحك في علاقتك مع الله يعطيك طمأنينة جميلة، ويهبك القدرة على السير في الحياة واثق الخطو، مؤمنًا بقيمك وواجبك تجاه الإنسانية جمعاء.



الأسئلة المتعلقة بهذا الجانب:

1. هل أنا راضٍ عن علاقتي بالله سبحانه وتعالى؟
2. هل أؤدي فروضي بانتظام؟
3. هل أساعد المحتاج، وأقدم له العون سواء طلبه أم لا؟
4. هل لدي أهداف أود تحقيقها في جانب علاقتي بالله (رحلة حج أو عمرة، صيام تطوع، نذر)؟
5. هل أنا سباق دائمًا لفعل الخير؟

خطوات أنوي القيام بها للارتقاء بالجانب الروحاني:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

الركن الثاني: الشخصي

وهذا الركن يشمل العائلة، العلاقات الشخصية، التعليم، الترفيه، السفر، الأجازات.



هذه الأشياء التي تؤثر على حياة المرء منا بشكل مباشر، ودعني أساعدك في وضع ملامح لهذا الجانب أيضًا بمجموعة من الأسئلة:

❶ هل علاقتي مع شريك حياتي وأبنائي جيدة؟

❷ هل علاقتي بالناس كافة جيدة؟

❸ هل أخذت إجازة مؤخرًا، كي أعطي لجسدي بعضًا من الراحة؟

❹ هل أمارس القراءة بشكل منتظم؟

❺ هل أثقف نفسي بحضور محاضرات ثقافية، وندوات تثقيفية؟

❻ هل أستمع لأشرطة تعليمية، وأقتني أسطوانات تحتوي على مواد علمية؟

❼ ما نوع السيارة التي أود أن تكون لدي؟

❽ متى كانت آخر مرة استضفت صديقًا فيها على العشاء بمنزلي؟

خطوات أنوي القيام بها للارتقاء بالجانب الشخصي:

❶ ....

❷ ....

❸ ....

❹ ....

❺ ....

الركن الثالث: المهني:

وهذا ركن آخر مهم من أركان الحياة المتزنة، وهو يشمل المستقبل المهني، وقدرتك على التعلم من أجل تحسين مستقبلك الوظيفي.



مجموعة أخرى من الأسئلة تنير لك الطريق في هذا الجانب:

1. هل أنا سعيد بوظيفتي الحالية؟
2. هل لدي خطة تساعدني في التقدم الوظيفي؟
3. ما الخطوة القادمة في سبيل تميزي الوظيفي وكيف يمكنني الوصول إليها؟
4. هل أتمتع بعلاقة طيبة مع رئيسي وزملائي في العمل؟

❺ هل هناك دورات يمكنني الحصول عليها تحسن من مستواي الوظيفي؟

خطوات أنوي القيام بها للارتقاء بالجانب المهني:

❶ ....

❷ ....

❸ ....

❹ ....

❺ ....

الركن الرابع: المادي

وهو يشمل على استقرارك المالي، دخلك، الاستثمارات التي يمكنك القيام بها، خطة اعتزال الحياة العملية.



الأسئلة المساعدة:

❶ هل ما تربحه من المال يكفيك كي تتمتع بحياة طيبة؟

❷ هل لديك خطة استثمار لمشروع خاص؟

❸ هل لدي خطة لاعتزال الحياة العملية؟

❹ هل هناك خطوات يمكنني من خلالها زيادة دخلي المادي؟

خطوات أنوي القيام بها للارتقاء بالجانب المادي:

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

الركن الخامس: الصحة

والصحة تشمل: الصحة البدنية، الوزن، النظام الغذائي، العادات الغذائية.

الآن اسأل نفسك عزيزي القارئ هذه الأسئلة:



1. ما مستوى حالتي الصحية؟
2. هل قمت بعمل فحص طبي شامل مؤخرًا؟
3. هل وزني مناسب؟
4. هل لدي عادات صحية خاطئة يمكنني التحكم فيها (كالتدخين، شرب الكحول، والشراهة في الطعام، المخدرات) مثلاً؟

⑤ كيف أتصرف عندما تتزايد الضغوط لدي؟

⑥ كيف أتصرف في حالات الإجهاد؟

وبإجابتك على هذه الأسئلة تستطيع وضع يدك على مواطن الخلل لديك، ومن ثم تقوم بتصحيحها وعلاجها.

خطوات أنوي القيام بها للارتقاء بالجانب الصحي:

① ....

② ....

③ ....

④ ....

⑤ ....

- هذه هي الجوانب الخمس التي إذا نظرت إليها بجدية، وأعملت جهدك في سبيل الوفاء بالتزاماتك تجاهها أعدك بأنك ستتمتع بحياة طيبة ومتزنة وجميلة.

أما إذا اهتممت في جانب وأهملت جوانب أخرى فلن تحصل على السعادة والراحة التي تريد، ودعني أضرب لك بعض الأمثلة التي شوهد من خلالها بعض النماذج غير المتزنة في حياتها:

ألفس برسلي: مغني مشهور، وساحر قلوب الشباب في الغرب، كان هذا الشاب يمتاز بكثير من المميزات التي يتمناها الكثيرون، فهو ثري جدًّا، وسيم جدًّا، مشهور جدًّا، لا يتمنى شيء

إلا ويكون طوع أمره وملك يمينه. بكل المقاييس يجب أن يكون ألفس برسلي من أسعد الناس في العالم إن لم يكن أسعدهم.

هنا يأتي شيء هام وهو أنه بالرغم من نجاح برسلي المادي والمهني، إلا أن حياته الشخصية لم تكن على ما يرام، مما أثر بشكل سلبي على حياته بصفة عامة، وكانت نهايته كما نعلم جميعًا، منتحرًا بجرعة هيروين زائدة.

هذه مشكلة عدم التوازن في النقاط الخمس السابقة، ونفس الشيء حدث مع مارلين مونرو الممثلة الجميلة المشهورة والتي أنهت حياتها بيديها وهي في قمة مجدها وعنفوان شبابها، كذلك حدث مع المغنية داليدا.. والأمثلة أكثر من أن تحصى.

وهذا يضع بين أيدينا حقيقة هامة وهي أن تأثر ركن من حياتك سوف يعود بالسلب على باقي الأركان، ومن ثم على حياتك بأكملها.

تمامًا كالجالس على مقعد له ثلاثة أرجل، قد يستطيع المحافظة على توازنه لبعض الوقت لكنه لن يلبث إلا ويسقط سقوطًا مدويًا.

ولكي تكون سعيدًا، وتستمتع بحياتك، تأكد دائمًا من المحافظة على توازن الأركان الخمس، وهناك عدة نقاط أرى أنها ستساعدك في هذا الأمر:

❶ كن يقظًا دائمًا تجاه ما تقوم به:

هناك أوقات كثيرة نقوم فيها بعمل أشياء في غفلة عن حضور الذهن، منها أشياء صغيرة كوضع الهاتف أو ميدالية المفاتيح في مكان ونسيان هذا المكان. وقد تكون أشياء جوهرية كأن ننهمك في العمل وننسى التزاماتنا الأخرى سواء الجسدية أو العائلية أو الروحانية، لكن مع الانتباه واستحضار الذهن واليقظة التامة نستطيع السيطرة على حياتنا.

❷ خاطب نفسك:

اسألها دائمًا كيف نستطيع الارتقاء والتميز، سلها دائمًا أين أقف؟، هل كل شيء على ما يرام؟، راجع معها الخطة، وانظر لنقاط الخلل التي قد تحدث وضع خطة طارئة لتعديل هذا الخلل، لا تمل من سؤال نفسك: ماذا أريد؟

وعندما طرح هذا السؤال، تنتقل فورًا إلى التفكير في خطوات الحل لمشاكلك، وتكون قد خطوت خطوة إيجابية في سبيل موازنة حياتك، فعندما تقول مثلاً: أريد التمتع بحياة صحية. أو لدي بعض الخلل في علاقتي بشريك حياتي. أو لدي مشاكل مع رئيسي في العمل تؤرقني، أبغي حلها. أو أريد شراء سيارة، أو عمل مشروع استثماري.

حينها ستجد نفسك قد انتقلت للنقطة المهمة الثالثة وهي (متى).



③ متى ؟!



التفكير في عامل الوقت، ومخاطبة الزمن شيء إيجابي ومهم، ويشعل دائمًا محركات التحفيز والحماسة لديك.

حدد وبدقة متى تبدأ.. ومتى تنتهي من أهدافك؟

ضع مواقيت دقيقة للبدء والانتهاء، لا تخف من تحديد الوقت يمكنك ترك مساحة للمرونة والتغيير عند حدوث طوارئ. لكن المهم أن يكون لديك برنامج زمني واضح.

④ كيف ؟

كيف أصل إلى ما أريد؟ عند وصولك لهذه المحطة تكون قد بدأت فعليًّا في وضع أمنياتك على طاولة العمل، وقد تكون إجابتك (يأخذ دورة علمية، بتعلم لغة جديدة، أو رحلة لشريك حياتي، أو عمل برنامج رياضي أو الاشتراك في نادي رياضي).

بوضع هذه الاقتراحات تكون قد بدأت في التفكير العملي، وتنتقل مباشرة للسؤال الهام القادم وهو:

⑤ ما الذي يتحتم على فعله كي أحقق هدفي؟

كل شيء الآن مكتوب على ورقة (ماذا أريد - كيف يمكنني فعله - الزمن الذي أحتاجه للقيام بهذا العمل)، أضف إلى ذلك أن الذهن يقظ والنفس تملؤها الحماسة.

ولكن تتبقى المبادرة، لتحيل الأمر إلى واقع تعيش فيه.

الآن ينبغي عليك بعمل خطوة عملية، التقط سماعة الهاتف وقم بالمكالمة التي ستجعل هدفك واقعيًا.

احجز مقعدًا في دورة كمبيوتر، احجز طاولة للعشاء أنت وزوجتك في مطعم تحبه - جدد اشتراكك في نادي رياضي.

بهذه الخماسية تكون قد أمسكت بخيوط اللعبة.. لعبة النجاح..

تحديد المصير:

- دعني أسألك سؤال ذو أهمية خاصة، يترجم القيم التي اتكأت عليها في تحديد أهدافك!



ما أهم شيء في حياتك الآن؟

أجب على هذا السؤال وانظر إلى ما اخترت من أهداف لتعرف هل أنت قريب أم بعيد من دائرة اهتماماتك.

سؤال آخر:

هل تمنت نفسك شيئًا وألحت عليك في نيله، حتى إذا حصلت عليه تملكتك الحيرة وتساءلت في دهشة، أهذا حقًّا ما كنت أرنو إليه، لماذا إذا لست سعيد كما كنت أتوقع؟!

يحدث هذا الأمر قارئي العزيز عندما تطمع في شيء، لا يتفق مع مبادئك، ولم يبني على قواعد من القيم الحقيقية التي يتبناها المرء منا.

في محاضرة لي بعنوان (موعد مع المصير) قال لي أحدهم: ظللت طوال عمري أحلم بزوجة ذات مواصفات خاصة، ولم يهدأ لي بال إلا وقد حققت هدفي، لكنني وبعد أيام قليلة من الزواج لم أجد طعم السعادة التي كنت أطمح إليها، وسألت نفسي ترى ما السبب في ذلك؟ وأدركت للأسف وبعد فوات الأوان أنني كنت أطمح في هذا الوقت في الانطلاق والحرية والسفر، وإكمال تعليمي، وللأسف تم الطلاق بعد أقل من سنة.

وهذا المثال الواقعي يدلل لنا أنه إذا كان هناك تعارضًا بين ما نريد فعلاً، وما تريده أهوائنا، سترتبك حياتك، وتصاب أهدافك الحقيقية بتشويش وعدم وضوح.

على العكس من ذلك ففي حالة توفر الانسجام بين قيمك واهتماماتك وأهدافك ورغباتك ستجد لديك مجموعة كبيرة من الأسباب والدوافع لتحقيق أهدافك.

والأهم ستجد السعادة والراحة إذا ما تحقق هدفك، ونلت مرادك.

الهدف المستمر.. والهدف المنتهي

الناظر إلى الأهداف سيجد أن هناك نوع من الأهداف المنتهية (كبرنامج التخسيس) أو (التوقف عن التدخين)، أو (تعلم لغة). فهي تنتهي بانتهاء الشيء المراد تحقيقه.

وأهداف مستمرة كـ (التخطيط لمستقبلك) أو (الارتقاء بوضعك المهني والأسري) أو (برنامج إيماني) فهي أهداف دائمة مستمرة، تظل مع الإنسان طوال حياته.

حاول دائمًا أن تُكسب أهدافك صفة الاستمرارية، بأن تعطيها أبعاد أخرى أكثر عمقًا، فبرنامج التخسيس يمكن أن يضاف إليه برنامج عن الصحة الغذائية تتبعه طوال حياتك، وتعلم اللغة قد يتبعه متابعة دوريات أو نشرات أو مستويات أعلى لتنمية تلك اللغة.



والتوقف عن التدخين قد تتبعه بالانضمام إلى إحدى الحملات التي تحارب التدخين وتحذر منه.

أهم ما في هذا الأمر أنه يوفر لك أقصى نسبة نجاح في هدفك المنتهي، ويجنبك كذلك مخاطر النكوص بعد تحقيق الهدف، وكلنا يرى كم من الأشخاص عادوا إلى التدخين أو السمنة أو التعثر بعد تحقيقهم لنتائج، بسبب حالة التراخي التي لازمتهم ونشوتهم بتحقيق ما كانوا يصبون إليه.

أنــواع الأهــداف

تنقسم الأهداف إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

❶ أهداف قصيرة المدى:

والذي يستغرق في غالب الأمر ما بين 15 دقيقة إلى سنة تقريبًا، والذي يكون هدف محدد بسيط مثل (الإعداد لاجتماع قادم - عمل بحث - مشروع تخرج - حضور دورة - شراء ملابس - القيام برحلة - تحصيل مبلغ ما من المال).

وأهم ما في هذه الطريقة أنها تعد طريقة ممتازة للتدريب على تحديد الأهداف، وتنمية غادة التخطيط لديك.

❷ أهداف متوسطة المدى:

وهذا النوع من الأهداف يكون إطاره الزمني من سنة إلى خمس سنوات، والذي يكون عبارة عن (الحصول على شهادة دراسية - تغيير سيارة - تجهيز منزل).

وهذه الأهداف هي استمرارية جيدة للأهداف قصيرة المدى، وتساعدك على الالتزام بتحقيق أهدافك.

③ أهداف طويلة المدى:

والذي يشمل حياتك بأسرها، والذي يخط لك طريقك في الحياة، ويرسم لك علاقتك بنفسك وخالقك ومن حولك.

كيف استخدمت هذه الطرق في حياتي؟

دعني أعطيك مثالاً شخصيًّا عن تعاملي مع هذه الأنواع الثلاثة من الأهداف، وكيف نجحت في تحقيقها.

الأهداف قصيرة المدى في حياتي:

بدأت حياتي كعامل في فندق خمس نجوم، كنت في بداية عملي أغسل الأطباق، لكني في نفس الوقت كنت أدرس في شئون الفنادق، وفي غضون عام حصلت على شهادة من معهد الفنادق بمقاطعة كاباك بكندا.

الأهداف متوسطة المدى في حياتي:

أحد الأهداف متوسطة المدى في حياتي هو أن أكون مدير إدارة المطعم الذي أعمل به، ووضعت خطتي والتي كانت تشمل الحصول على عدة شهادات تقربني من نيل هدفي وحددتها فوجدتها:

شهادة في إدارة الفنادق – شهادة في السلوك الإنساني – تعلم اللغة الفرنسية – تعلم اللغة الإنجليزية بطلاقة. وبالفعل قمت

بتحديد هذه الخطوات وبدأت التنفيذ إلى أن حصلت عليها جميعًا ونلت مرادي وأصبحت بالفعل مدير إدارة المطعم.. وحينها بدأت العمل لتحقيق هدفي طويل المدى.

وكان هدفي طويل المدى هو أن أكون مدير عام لأحد الفنادق الكبرى في عام 1986، وكلفني هذا الهدف الحصول على أعلى ثلاث مراتب في إدارة الفنادق، وتم مرادي بنجاح والحمد لله.

أحد أهدافي أن أكون مدرب مشهور، وشخصية معروفة، وأن أحصل على جائزة تقديرية علمية.

وفي عام 1990 حصلت على جائزة أحسن طالب بمؤسسة الفنادق الأمريكية (أمريكان هوتيل)، والمجلس الأميركي للدراسات المنزلية.

وظللت في الدراسة والارتقاء في عالم الإدارة، إلى أن قررت افتتاح شركتي الخاصة، كي أبدأ دورة جديدة من الأهداف والطموحات التي تتوافق مع قيمي ومبادئ.

والحمد لله فأنا اليوم أمتلك قدرًا طيبًا من الخبرة والتعليم، وأعيش حلمي بمتعة وسعادة.

وبرغم ما واجهتني من عشرات وعقبات وتحديات، إلا أنني قررت حينها أن أخوض تحدياتي بشجاعة، وقررت أن أتغلب عليها لأحقق هدفي، إلى أن كان.

من هنا أقول:

قم أنت أيضًا بتحقيق أهدافك، واعمل بجدية على تحقيقها، وحاول أن تزرع دائمًا بداخلك أهداف قوية براقة، واعمل جهدك في تحقيقها.

واحذر أن تكون أهدافك مجرد أمنيات، أو رغبات، فتلك بضاعة الفقراء.

وما أكثر أولئك الذين يعيشون في دائرة الأماني.. وليس لأحلامهم من واقعهم شيء يذكر.

واعمل دائمًا أن يكون هدفك نابعًا من قيمك ومبادئك الداخلية، أن يدور دائمًا حولهما ولا يفارقهما أبدًا.



المبادئ الاثنا عشر لتحديد الأهداف



❶ حدد جيداً ماذا تريد:

ركز كل الأضواء على هدفك، اجعله جليًّا واضحًا، كامل المعالم، واضح التضاريس، في كتابة متعة العمل ينبهنا (دنس ويتلي) إلى هذا المعنى بقوله: حتى نصل إلى مكان يجب أولاً أن نعلم إلى أين نتجه.

من المضحك أن نجد السير، ونشمر الساعد للوصول إلى هدف غير واضح المعالم، وغير محدد بدقة، فهذا من شأنه أن يضيع الوقت والجهد.

❷ يجب أن يكون هدفك واقعياً ويستحق التحقيق:

هل تتصور رجلاً يجلس بجوار مدفأة، ويقول لها: أعطني دفئًا أعطك حطبًا!

كلام غير منطقي.. وغير واقعي، بالرغم من كون الشخص الجالس قد حدد بالضبط ماذا يريد (الدفء)، إلا أن خطواته للحصول على ما يريد كانت غير واقعية، لذا عندما تحدد لك هدفًا ما فليكن هذا الهدف منطقيًّا واقعيًّا قابل للتحقيق.

③ الراغبة المشتعلة:

ما قيمة الهدف الذي لا تحركه رغبة قوية مشتعلة، إن الرغبة القوية هي الأوكسجين الذي تتنفسه الأهداف كي تحيا على أرض الواقع.

والأهداف بدون رغبة قوية أهداف خاملة ميتة ليس فيها روح.

فلا بد أن تكون رغبتك لتحقيق حلمك رغبة جياشة، منطلقة، لا يستطيع أحد إيقافها، بل لا تستطيع أنت نفسك أن توقفها.

④ عش هدفك:

عندما تحدد هدفك، حاول أن تراه بكل تفاصيله، وتصوره وكأنه قد تحقق وبأنك جزء منه.

إن التصور هو هو حركة الوصل ما بين العقل الحاضر والعقل الباطن.

لذا أنصحك قارئي الكريم أن تحاول دائمًا إحياء صورة واقعية لهدفك، ولأن تعيش الهدف بأدق تفاصيله، فهذا من شأنه أن يعمق من تركيز هذا الهدف في عقلك الباطن، مما يعطيك قوة ودافعية وحماس أكبر لتحقيقه.

في علم الميتافيزيقا نؤكد دائمًا على أن العقل مثل المغناطيس، عندما يرى صاحبه يحقق أهدافه (ولو بالتخيل) سيجذب له الأشخاص والمواقف والآليات التي تساعده على تحقيق هذا الهدف.

⑤ اتخاذ القرار:

بالرجوع إلى النقاط السابقة سنجد أننا قد حددنا الهدف وحددنا مدى واقعيته واستحقاقه للتحقيق، وتراه الآن واضحًا جليلاً.

نأتي الآن إلى النقطة المحورية وهي قرار تحقيق هذا الهدف.

هذا القرار الواعي الذي تتخذه برغبة مشتعلة يحتاج إلى أن تُمضيه ليصبح واقعًا تعيشه ويعيشه معك الآخرين، أصبح عليك أن تضع هذا الهدف على أرض الواقع، أخبر من تحب وتعتقد بحبهم لك بقرارك هذا كي يقدموا لك الدعم والمساندة، هذه الخطوة هي طريقك لتعيش حلمك، لتجعله واقعًا ملموسًا.

⑥ اكتب هدفك:

أنا لا أعترف بالأهداف الغير مكتوبة، هدف غير مكتوب يعني أمنية، شيء جميل، أما الأهداف المكتوبة فهي الحقيقة، براين تراسي في كتابة (فلسفة تحقيق الأهداف) يقول: (بالقلم والورقة يبدأ كل شيء!)، فببساطة عندما تحتضن القلم بأناملك تكون قد استدعيت عاملين قويين من القوة الإنسانية، أحدهما البدني حيث تمسك بالقلم وتحرك يدك، والآخر العقلي حيث تفكيرك مشغول بهذا الهدف ويكتبه ويقرأه، كما أن الصوت القادم من عقلك الباطن يكون دائم التكرار للهدف المكتوب.

⑦ تحـديـد إطــار زمنــي:

تخيل معــي مباراة كرة قدم ليس لها وقت محدد، شـيء صعب التخيل والاعتقاد، كذلك هدف لم يُحدد له موعد للبدء أو الانتهاء، تحديد موعد لكل هدف يتيح لك أشياء غاية في الأهمية كالالتزام، والحماسـة والقـوة، لكن يجب أن يكون الإطـار الزمني مبنيًّا على أسس واقعية، مبنية على قدرتك وطاقاتك.

⑧ اعـرف إمكانـاتــك:

رتب ذخيرة مواهبك، واعرف ما تملك وما تحتاج إلى امتلاكه، ولكل هـدف أدوات انظـر ما تملك مـن أدوات لتحقيق هدفك ومـا تحتاج له، اعرف نفسك جيدًا، واعمل على سد الخلل الناشئ في ذخيرة مواهبك.

⑨ ادرس المصاعب واستعد لها:

مـا دمـت سـائر إلـى عالـم الطمـوح، فستواجه المصاعـب والكبـوات حتمًـا، النجـاح لا يأتي بسـهولة وإلا لنالـه كل الناس، فقـط من يملكون القدرة على الصمود، ومد البصر إلى المسـتقبل لاستشفاف العقبات القادمة والاستعداد الجيد لها هم من يملكون القدرة على التحدي وتحقيق أهدافهم.

⑩ تقــدم:

ضـع أهدافك على أرض الواقع، الخطوة الأولى دائمًا ما تكون صعبـة، يحتـاج المرء دائمًا إلـى قوة دافعة في بداية أي مشـروع أو

هـدف، ابدأ الآن فـي تحقيق أهدافك بوضعها علـى أرض الواقع، خـذ الخطوة الأولى بلا تـردد أو إبطاء، فهذه الخطـوة هي البرهان على قوة هدفك.

⑪ قـيـم خطـطـك:

أراد أحـد الأشـخاص يومًا الوصول إلى وجهة مـا، فأعد العدة لذلـك، وجهـز كل ما يحتاجـه في رحلته، ثم مضى فـي طريقة إلى وجهتـه لا تلكئ أو إبطاء، كان الجو صعبًا، والظروف غير ملائمة، لكنه وصل أخيرًا بعدما بلغ منه الجهد مبلغه، وهناك وجد شخص جالس في هدوء ينظر إليه في شفقة، وعندما أخبره بحاله وكيف أنه أنفـق من وقتـه وجهده الكثير كي يصل لتلك الوجهة قال له الرجل (حنانيك.. لو سـألت لأخبـرك أحدهم عن نبئ القطـار الذي يأتي إلى هنا، ولكفيت نفسك مئونة التعب)، فقبل أن تمضي في طريقك لتحقـق هدفك قارئـي العزيز تأكد من أنك قد سـألت واستشـرت وتسـلحت بمعلومات وخبرات كافيـة تعينك على رحلتك، كي لا تنفق من وقتك وجهدك فيما لا طائل من ورائه.

⑫ الالـتـــزام:

يقول زج زجلر: يفشل الناس كثيرًا، ليس بسبب نقص القدرات وإنما بسبب نقص في الالتزام.

ويقول توما أديسون (كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام).

لم يكن أديسون ليخرج لنا المصباح الكهربي بدون التزام وتصميم حال حالات الإخفاق الكثيرة التي مر بها، وما كان ديزني ليصنع تحفته مدينة الأحلام، وما كان كولونيل ساندرز مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي قد أتحفنا بخلطته السرية، فهؤلاء أخفقوا مئات بل آلاف المرات، لكن التزامهم بتحقيق الحلم الذي انتووه هو الذي مر بهم إلى شاطئ التميز حيث يقف الناجحون في هذه الحياة.

إلى الهدف

الآن أنت تمتلك الأدوات اللازمة لتحقيق الأهداف التي تصبو إليها، دعنا الآن نحدد بالضبط ما هي الأهداف التي تريد فعليًا تحقيقها.

أحضر دفتر وقلم، هذا هو أهم شيء ستفعله في حياتك، أنت تخطط لمستقبلك.. لا أرى أن هناك ما هو أهم من ذلك!

دون الجوانب الخمس للحياة كما بيناها سابقًا (الديني، الصحي، المهني، الاجتماعي، الشخصي)، كل ركن في صفحة مستقلة، وتحت كل ركن اكتب قائمة أحلامك وأمانيك، لا تخشى من الحلم المستحيل، ولا تقم بتبرير أحلامك، اكتب ما تطمح إليه وتنشده، ثم قم بترتيب أحلامك حسب الأولوية، ابدأ بأهم حلم تتمنى تحقيقه، ثم الأقل أهمية.. وهكذا.

ثم في ورقة منفصلة قم بتدوين أهم القيم التي تتبناها في حياتك كـ(الإيمان، الإخلاص، الصبر، الحب، الالتزام...) لأن هذه القيم هي الوقود الذي سيغذي أهدافك ويعطيها القوة والطاقة.

قم بتعديل أهدافك لتتماشى مع قيمك، فالغاية النبيلة لا يمكن تحقيقها من خلال وسيلة غير مشروعة، وصاحب القيم المثالية يحتاج إلى أهداف تماثل ما يعتقده.

مراحل الوصول إلى الهدف

- أنت الآن تمتلك قائمة بأهم أهدافك في جوانب حياتك الخمس، خذ من كل جانب الهدف الأهم ودونهم في ورقة بحجم كارت العمل - ورقة صغيرة - لتكن هذه الورقة حاضرة معك دائمًا، اقرأ ما فيها في الصباح، وأنت في العمل، وقبل أن تنام.

اجعل هذه الأهداف حاضرة في ذهنك، ساكنة في وجدانك، ماثلة أمام عينيك دائمًا.

- بعد ذلك تخيل هذه الأهداف، تخيلها أكثر من ثلاث مرات يوميًا، أما عن كيفية التخيل فإليك الطريقة:

اجلس في مكان هادئ مريح وتنفس بعمق.. خذ شهيق مع العد لأربعة، ثم زفير مع العد لأربعة كذلك، أغمض عينيك ثم تخيل أنك تحقق هدفك، اجعله واضحًا كبيرًا، القصد من هذا الأمر هو تكوين صورة واضحة في ذهنك لهدفك، وتراها أكثر من مرة إلى

أن تصبح حقيقة واقعة.. كلما تراه وتعيشه يظل هائجًا بداخلك يستحثك على تحقيقه.

- في صباح كل يوم حاول أن تتسلح بالتأكيدات الإيجابية، هذه التأكيدات من شأنها ترسيخ هدفك وحلمك في العقل الباطن، وانتبه يجب أن تكون تأكيداتك إيجابية، وفي العقل الحاضر مثل (أنا أقدر على تحقيق هدفي - أنا مؤمن بقدراتي على النجاح - أنا قوي وقادر على فعلها).
- تصرف كأنك قد حققت هدفك فعليًا، سر في الحياة رافع الرأس، شامخ الهامة، تنفس عبق التفاؤل، عش وكأن الفشل لم يُخلق لك، النجاح قريب جدًا منك.. فقط هي مسألة وقت ويكون بين يديك.

كلما تصرفنا كأننا قد نلنا هدفنا كلما حفزنا النفس والعقل الباطن على تبني الإيجابية والتفاؤل والأمل.

- استخدم قاعدة العشرة! افعل يوميًا شيء يقربك فقط 10 سنتيمترات من هدفك، ومع مرور الوقت ستجد أنك قد حققت فعليًا تقدمًا ملحوظًا.

فكما أسلفنا يخشى معظمنا البدايات والخطوات الأولى، فحاول أن تتغلب على مشكلة البداية بأن تقطع بهدوء وروية مساحات إلى حلمك.

مساحات بسيطة غير منظورة لكنها مع الوقت ستراها خطوات كبيرة تحفزك نحو إنهاء هدفك والوصول إلى غايتك.

- تحمل المسؤولية، كن قادرًا على دفع تكاليف هدفك، كن دائمًا جزء من الحل، غير قابل للوقوف بعجز أمام المشكلات المفاجئة، لا تلوم الآخرين على الأخطاء وتنأى بنفسك عن تحمل المسؤولية، كن شجاعًا مقدامًا، فالهمة العالية تحتاج إلى رجل شجاع والمؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

الطريق إلى هدفك

❶ دون قائمة أحلامك واكتب على الأقل عشرة أحلام تريد تحقيقها.

❷ رتب أحلامك حسب الأولوية.

❸ دون قيمك ومبادئك.

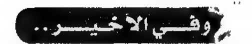
❹ دون قائمة جديدة لأحلامك، متماشية مع قائمة قيمك.

❺ اكتب لكل هدف على الأقل ثلاث أسباب ضرورية تجعل منه هدف ضروري.

❻ اكتب المشاكل التي تتوقع أن تواجهك وأنت ماض لتحقيق هدفك، والطرق التي تنوي التغلب بها على تلك المشاكل.

❼ صنف أهدافك إلى أهداف قصيرة المدى، وأهداف متوسطة المدى وأهداف طويلة المدى، وضع وقتًا زمنيًا لتحقيق كل هدف.

❽ قيم أهدافك باستمرار، ولتكن خطة التنفيذ مرنة قابلة للتغيير والتعديل وفق المستجدات الطارئة.



تهانينا قارئي العزيز أنت تمتلك الآن أقوى الوسائل للحصول على ما تريد، تمتلك المفاتيح الرئيسية للحصول على حياة متوازنة سعيدة.

كل ما عليك فعله أن تبدأ الآن وقبل أي وقت آخر في وضع أمانيك وأحلامك على الورق.

أن تواجه حلمك وجهًا لوجه، أن تتعرف عليه عن قرب.. ألا تنطلي عليك خدعة غدًا سأفعل.

وغدًا سأكون. القرار قرارك.. والحلم حلمك..

والقدر دائمًا ما ينحاز إلى الجادين المخلصين...

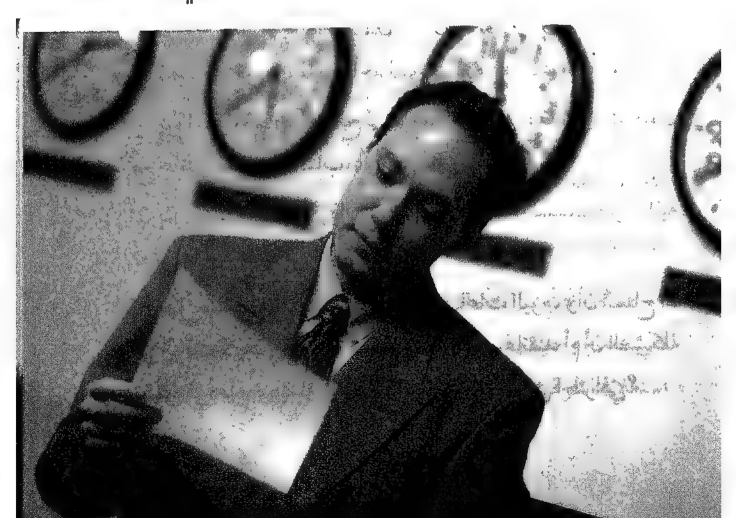
فكن أنت..

2

إدارة الــوقــت

إن التحــرر من خرافة عــدم وجود الوقت الكافــي، هــي أولى محطات التــي ننطلق منهــا إلى حيــاة منظمة، واســتغلال أمثل للوقت، وللحياة بشكل عام...

د. إبراهيم الفقي



استراتيجيات إدارة الوقت

الوقت هو أثمن ما نملكه في الحياة..
بيـد أننـا نتفنـن فـي إضاعتـه وقتلـه، والتفريط فيه. غيـر عابئين بأننا في حقيقة الأمر نقتل أنفسنا، فالوقت هو الحياة كما يقولون.

وهناك ثمة خرافة منتشرة بين الناس، وهي (ليس لدي وقت).

فنجد من يقول: يومًا ما سأجد لدي متسع من الوقت إنجاز ما تأخر.

يومًا ما سأجد وقتًا يسمح لي بأخذ إجازة، أو لقضاء وقت أطول مع عائلتي، أو قراءة كتاب، أو ممارسة رياضة.

بـل هناك من قال لي ذات يوم: إن 24 سـاعة ليسـت فترة كافية لعمل ما أود عمله في اليوم الواحد!

فهل بالفعل هناك مشـكلة في عدد سـاعات اليوم، وأن المتاح لنا من الوقت لا يكفي لإنجاز المهام الملقاة على عاتقنا، أم أن المشكلة تكمن في عدم تنظيمنا للوقت، والتعامل معه بشكل احترافي؟

من الأشياء المسلم بها أن كل فرد منا يملك 24 ساعة في اليوم، الغني والفقير، السعيد والتعيس، رجل الأعمال وجامع القمامة.

وإن كنا نشترك جميعًا في مقدار ما نملك من الوقت، إلا أننا نختلف وبشدة عن الكيفية التي ننفق بها هذا الوقت. في بحث قام به مايكل فورتينو - الخبير الأميركي في إدارة الوقت - والذي استغرق منه 20 عام، وجد أن الشخص العادي ينفق وقته فيما يلي:

7 سنوات في الحمام.. 6 سنوات على مائدة الطعام.. 6 أشهر في انتظار إشارة المرور.. 120 ساعة في غسيل الأسنان.

ومما تضمنه بحث فورتينو أن المرء يقضي يوميًّا فقط 4 دقائق في التحدث مع شريك حياته، ونصف دقيقة فقط في التحدث مع الأبناء.

وبناء على هذه الإحصائية أقول أن الشخص الذي يصل عمره إلى 80 عام سيقضي فقط 240 ساعة فقط (أي 10 أيام) فقط في الحديث مع أبنائه!

ما المغزى من هذه الإحصائية؟

ما أود قوله والتأكيد عليه، هي أن مشكلتنا الأساسية ليست في عدم وجود وقت كاف لتحقيق ما نريد فعله، وإنما في عدم استغلالنا الوقت بشكل أمثل وصحيح لعمل ما يجب عمله.

إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي، هي أولى محطات التي ننطلق منها إلى حياة منظمة، واستغلال أمثل للوقت، وللحياة بشكل عام.



مضيعات الوقت

كل الحضارات الإنسانية أكدت على أهمية الوقت، وكل الفلاسفة والحكماء حذروا من خطر التفريط فيه وإضاعته، وفي ديننا الإسلامي نجد أن رسول الله ﷺ أكد وبشكل كبير على خطورة إضاعة الوقت بقوله ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»، ويقصد ﷺ، على أن هناك نعمتان من الله بهما على الإنسان لكنه لا يستغلهما الاستغلال الأمثل وهما (الصحة والوقت).

ليس هناك عاقل يبذر وقته، ويضيع ساعاته، لأنه في حقيقة الأمر يقتل حياته، أو كما قال العالم الجليل الحسن البصري: «يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك ذهب بعضك».

والعاقل هو الذي يستغل وقته بشكل منظم ومثالي، ولا يسمح للصغائر بأن تشغله، وتستحوذ على عمره.

لماذا تضيع أوقاتنا؟

إذا كان الوقت يمثل عاملاً جوهريًّا للمرء منا، فلماذا يضيع معظم البشر أوقاتهم سدى؟!

وبالنظر إلى واقع البشر نجد أن هناك عاملين أثرًا بشكل كبير على الناس، ودفعهم إلى ذلك التبذير المؤلم للوقت وهما (القيم - والعادات).

فأنت قارئي الكريم قد حصلت على اعتقاداتك من مصدرين أساسيين وهما:

① والداك:

وما ردداه على أذنك عن الوقت، والطرق التي بثوها لديك في كيفية التعامل مع وقتك، كذلك عبر تعاملهم هم أيضًا مع أوقاتهم.

والملاحظ أن الأسرة التي تغرس في أبنائها تنظيم الأولويات، والتعامل الأمثل مع الوقت، وتتعامل هي أيضًا بشكل منظم ومرتب،

وغير مهدر للوقت تنشئ أبناء لديهم شعورًا بأهمية الوقت، وميلاً إلى عدم التفريط فيه وتضييعه. على العكس من ذلك الأسر التي تتعامل بفوضوية وعدم اكتراث بعقارب الساعة، تغرس في أبنائها الميل إلى تضييع الوقت، وتقتل لديهم القيمة الحقيقية للزمن.



❷ محيطك:

أفراد العائلة، الجيران، وسائل الإعلام. بالاختصار المجتمع الذي تعيش فيه إن لم يكن لديه قناعة بأهمية الوقت، فسينشئ يقينًا أفراد غير منضبطين في تعاملهم مع الوقت.

وللأسف الشديد نحن نعيش بهذا القيم والاعتقادات والتي ورثناها من بيئتنا ووالدينا، بل ونغرسها لا شعوريًّا في أبنائنا، ليصبح ميراثًا صعبًا ثقيلاً، يعمل عمله في إعاقتهم عن التطور والتقدم.

ولكي لا ندور في حلقة مفرغة كانت أحد أهم الخطوات التي أنصح بها هي في كسر تلك القيم والاعتقادات، والإيمان بأن الوقت هو أثمن ما تجود به الحياة علينا.

بعد (العادات والقيم) يأتي لدينا عامل آخر مهم يتسبب في إضاعتنا للوقت وهو النظرة السلبية للذات.



فكما أسلفت أنت مبرمج على عادات (سلبية أو إيجابية)، اكتسبتها من أهلك والمحيط الخاص بك، هذه البرمجة عملت عملها في اعتقادك بعدم قدرتك على ضبط وقتك، والتعامل الإيجابي الجاد مع عقارب الساعة.

وما تفتأ هذه الاعتقادات تزورك كلما نادتك نفسك نحو ترتيب الأولويات وتنظيم حياتك، فتثبط همتك، وتذكرك بصعوبة ما تود القيام به.

وأعود وأكرر أن الوقوف أمام تيار الفكر السلبي ومواجهته وتحديه، والالتزام الجاد بالتعلم والتطبيق هو وحده القادر على إفنائه وتدميره.

لماذا يضيع وقتك؟

❶ ....

❷ ....

❸ ....

فوائد تنظيم الوقت

❶ **السيطرة على يومك:** فعندما تبدأ يومك ولديك تصور واضح عما ستفعله خلال هذا اليوم، يصبح لديك القوة على إدارة المستجدات والطوارئ التي قد تقابلك أو تحاول عرقلتك.

❷ **يتيح لك الاستغلال الأمثل ليومك:** عندما يكون لديك برنامج واضح لإدارة وقتك، يكون لديك في حقيقة الأمر نظارة نقية ترى من خلالها وبوضوح المساحات الشاغرة في وقتك، مما يساعدك على استغلالها الاستغلال الأمثل، ويعطيك الحماسة والطاقة للتعامل مع كل دقيقة وثانية.

❸ **يسمح لك بإيجاد وقت للاجتماعيات والترفيه:** إدارتك السليمة لوقتك ستجل لديك متسع من الوقت للالتفات إلى عائلتك، وأصدقائك، ويساعدك على تنمية نشاطاتك الاجتماعية، بالإضافة إلى وفرة وقت للقراءة والترفيه.

لصوص الوقت

نعم هناك لصوص للوقت، ومهلكات للزمن، ومضيعات للدقائق والثواني، دعونا نتعرض لبعضها:

❶ المماطلة والتأجيل:

وهو اللص الأكثر شهرة وتأثيرًا، ومعظم البشر يعشق التأجيل والمماطلة، واختلاق الأعذار لتأجيل عمل اليوم إلى الغد!

الغريب أن المرء يكون قادرًا على الإتيان بالعمل المكلف به وإنهائه، لكنه يُصر وبشكل مثير للدهشة إلى أن يؤجله بلا سبب مقنع، وفي حقيقة الأمر أن التأجيل والتسويف لهم أسباب، دعني أستعرضهم لك حتى تتعامل معهم بحكمة ودراية:

(١) **الإرغام:** لا إراديًا المرء يهرب من الشيء المكلف بعمله، إذا كان هذا الشيء تكليفًا مباشرًا، ويستلزم جهد وعمل، فالنفس الإنسانية دائمًا ما تعشق الركون إلى الراحة والدعة.

(ب) عدم توفر الحماس: إذا لم يتوفر لدى المرء منا الحماس اللازم للقيام بعمل ما، فإنه سيجد نفسه مندفعًا نحو الابتعاد عن هذا العمل ومحاولة تفاديه.

(جـ) الخوف: الخوف يدفعك للماطلة، فالخوف من الفشل أو السخرية هو الذي يجعلك تؤجل القيام بعمل ما، وتعمل على تأجيله يومًا بعد يوم وساعة تلو أخرى.

❷ الخلط بين أهمية الأمور:

كثير من البشر لا يعرف أولوياتهم، ماذا يقدمون وماذا يؤخرون، بأي الأمور يبدءون، ما الذي يودون عمله، وما الذي ينبغي تأجيله!

وهذا اللص لا يخفي على صاحب العين البصيرة، خاصة عندما يتسلل خالطًا الأوراق، تارك المرء منا في حيرة من أمره، فيفعل الأقل أهمية ويترك الأهم، ويتفاعل مع التوافه ولا يبدي لعظائم الأمور بالاً، وفي معظم الوقت يترك المرء منا فارغًا، لا يفعل شيئًا.

❸ عدم التركيز:

فقد تبدأ في عمل شيء ثم تتوقف للقيام بمكالمة، أو لعمل شيء آخر، هذا من شأنه أن يضيع الكثير من الوقت.

4 عدم قدرتك على قول لا:

الشخص الذي يستحي من رفض الزيارات، والدعوات والمحادثات التي ليس لها موعد سابق يجد نفسه ضائعًا، غير قادر على امتلاك زمام وقته.

5 المقاطعات المفاجئة:

مكالمة طارئة، صديق على غير موعد، هذه المقاطعات تقطع تفكيرك الذهني، وتأخذ من وقتك الكثير.

6 المجهود المكرر:

بأن تكون منهمكًا في شيء ما، ثم تتركه لتفعل شيء آخر، ثم تعود مرة أخرى لما كنت تقوم به ابتداء، هذا الأمر يجعلك تبذل جهدًا مضاعفًا، لما يجب أن تبذله.

7 التخطيط غير الواقعي:

بأن نخطط وننظم أمورنا بشكل غير منضبط، فالأمر الذي يستهلك 5 أيام نعطيه يوم أو يومين، والمهمة التي تستوجب يومين نعطيها أربعة أو خمسة، فهذا من شأنه أن يشيع الفوضى في حياتك ويستهلك كذلك وقتك.

⑧ عدم النظام:

أوراقك مبعثرة، حاجياتك مهملة، دائم البحث عن هاتفك ومفاتيحك وحقيبة عملك، هذه كلها أشياء بسيطة تضيع وقتك وتهلكه.

بالطبع هناك لصوص آخرين يسطوا على وقتك، لكن ما ذكرت يعد الأخطر والأقوى.

أهم مضيعات الوقت من وجهة نظرك:

① ....

② ....

③ ....

الطريقة المثلى للتعامل مع لصوص الوقت

كيف نتعامل مع داء المماطلة؟

إذا كنت ممن يؤجلون أعمالهم أكثر من ثلاث مرات، فلديك مشكلة تحتاج إلى علاج، وعلاج المماطلة يكون أولاً بوقفة منك وإعادة النظر إلى العمل الذي تقوم بتسويفه وتأجيله، وسؤال نفسك حول جدوى هذا العمل وأهميته، هل هو هام أم يمكن تفويضه لشخص ما يقوم به، أم غير هام وبالتالي يتم إلغائه، هذه الوقفة الجادة تضع أمام عملك وجهًا لوجه، ولا تدع مساحة للكسل أو الهروب من القيام بمهمتك.

حدد أولوياتك جيدًا:

تعلم كيف تصنع جدول لنفسك، يحتوي على مهماتك وما تود القيام به، قسم الجدول إلى ثلاث أشياء رئيسية كما هو موضح أمامك:

	مهم وعاجل	مهم غير عاجل	أمور عادية غير مستعجلة
1	اجتماع الشركة 8 صباحًا	الكشف الدوري على الأبناء	زيادرات عائلية
2	مهاتفة العميل X بشأن... الساعة 2 ظهرًا	تجهيز مذكرة	الذهاب للنادي مع الأسرة
3	إنهاء التقرير X وتقديمه للإدارة الساعة 3 عصرًا	التخطيط للمشروع	قراءة كتاب

- هذا الجدول يمكن التعامل معه بمرونة بحيث يلائمك شخصيًا، كما أنبه على ضرورة عمل حساب للمقاطعات المفاجئة، وأؤكد على الالتزام بعمل المهام كما رتبتها بالجدول، والانتهاء من المهمة قبل الانتقال إلى التي تليها.. وهكذا.

ركز جيدًا فيما بين يديك:

لا تسمح للشرود بأن يأخذ من ذهنك مأخذًا، إذا بدأت في مهمة ما فاعمل على إنجازها كاملة، فإذا ما زارك الشرود وأحسست بالسرحان، فذكر نفسك بثمرات الانتهاء من هذا العمل، وحاول جاهدًا أن تكون أقوى من دواعي الكسل والخمول التي تزورك وتراودك عن إنهاء مهمتك.

تعلم قول لا:

تعلم أن تتفوه بها أمام كل من يريد أن يضيع وقتك ويقتطع منه بدون وجه حق، انتبه قبل أن تقول نعم وتزحم جدول أعمالك بأشياء غير ذات أهمية، ولا تقلق خشية غضب من تقول لهم لا، بعد وقت سيتفهمون أسلوبك، وفي الأخير أنت الرابح من قول لا.

لا تكرر المجهود:

من الآن برمج نفسك على عدم تكرار الأمر أكثر من مرة، فإذا بدأت في عمل لا تدعه إلى ما سواه.

التخطيط المنطقي:

قبل أن تبدأ بالتخطيط رتب أوراقك جيدًا، وكن واقعيًا في تحديد أهدافك ومخططاتك، كن منطقيًا في تحديد الأوقات الكافية لكل عمل، كما أسلفنا فإعادة التخطيط تعني وقت آخر مهدر.

تعامل بقوة مع المناسبات الاجتماعية:

المناسبات الاجتماعية بوابة هامة للتعرف على الناس والانفتاح على الآخر، لكنها كذلك أحد أهم مضيعات الوقت إذا لم نتعامل معها بشكل جدي وحازم، لذا كان من الأهمية بمكان أن تنظر إلى الحدث الاجتماعي نظرة متفحصة، هناك مناسبات يمكنك الاعتذار عنها بدون أضرار، هناك من يمكنك إرساله لينوب عنك، وهناك مناسبات قد تحضرها وتستأذن بعد وقت قصير، المهم ألا تجعل هذه المناسبات تغرقك في بحرها.

- هذه بعض النصائح التي يمكنك من خلالها المحافظة على وقتك ضد لصوص الوقت، وأعيد التأكيد على أن قناعتك بأهمية الدقيقة التي تحياها، هي التي تعطيك الدافع والعزيمة للمحافظة على حياتك ووقتك من أن يُهدر ويضيع.

السؤال الصعب!

ما الذي ستفعله إذا اكتشفت أن أمامك ستة أشهر فقط ستحياها على سطح الأرض؟!

لعل السؤال به شيء من الغرابة والتشاؤم وربما الألم كذلك، لكنه سينير لنا بعض الحقائق.

هل فكرت إذا كان المتبقي من عمرك تلك الأيام المعدودة فمع من ستقضيها؟

وكيف ستقضيها؟

ما الأعمال التي ستسرع بفعلها؟

وما الأمور التي ستهب بلا إبطاء لإنجازها، أو إصلاحها، أو تعديلها؟

إجابتك على هذا السؤال ستضيء لك جانب مظلم من تفكيرك.

ستخبرك أن هناك عمل يجب إنجازه، وصديق بحاجة إلى مصالحته، وأقارب مر زمن بغير أن تزورهم.

سيجعلك تنظر إلى أشياء هامة تخشى فعلاً أن تنتهي حياتك بدون إتمامها والانتهاء منها.

للأسف الشديد كثير منا قد تبرمج على حالة الطوارئ، على إنهاء مهامه في الثانية الأخيرة، أو خلال فترة السماح، وكم من أشياء تضيع وتُهمل في ظل هذه الفوضى الحياتية المؤلمة.

ذات يوم زارني صديق وأخبرني بعزمه على تأليف كتاب، فسألته متى ستبدأ؟

فأخبرني أنه سوف يبدأ في إنجازه بعد سنتين!!

فسألته: وهل هذا الكتاب مفيد، وسينفع الناس؟

فأجابني: طبعًا بكل تأكيد.

فقلت له: لما إذن تنتظر سنتين كاملتين قبل أن تبدأ به، ما دام هذا الكتاب مهمًا ونافعًا.

فقال الإجابة الشهيرة: لأنه ليس لدي الوقت الكافي.

وهذا نموذج لآخر لمن يضعون أفكارهم الجميلة فيما أسميه (سجن الوقت).

يؤجل مشاريعه، أفكاره، مهماته، لأنه ليس لديه الوقت الكافي.

وإلى أن يأتيه الوقت.. هو في انتظار دائم.. وتأجيل مستمر.

مدير الوقت

لشحذ همتك، وتأهيلها كي تكون قائد جيد لوقتك انتبه للتالي:

- قرر أنت تكون مدير ممتاز للوقت، لا للتسويف والمماطلة والوقت الضائع.
- أخبر من حولك بعزمك هذا، وطالبهم بأن يساعدوك.
- ارسم في ذهنك صورة لنفسك بعدما تمكنت من السيطرة على وقتك والتعامل معه باحترافية وإتقان.
- قم بعمل جدول المهام الذي ذكرناه آنفًا، واجعله أسلوب حياة يومي.
- نم مبكرًا، واستيقظ مبكرًا، العقل الباطن يكون أكثر وعيًا في الصباح الباكر.
- قبل الشروع في أي خطوة، جهز كل ما ستحتاجه خلال هذه الخطوة (كمبيوتر، أقلام، مسطرة، ملفات...)، هذا يجنبك تشتت الذهن وضياع الوقت في البحث والتنقيب عن الأشياء الضائعة أو التائهة عنك.
- قسم المشروع الكبير إلى مشاريع صغيرة، ونفذه جزء، جزء، إلى أن تنتهي منه تمامًا.

- استخدم استراتيجية الدقائق العشر! فإذا كان لديك عمل ما يجب أن تقوم به، لكن تراودك نفسك على تأجيله، وتتفاداه، فروح عن نفسك قليلاً ثم قم بالبدء في هذا العمل لمدة عشر دقائق فقط في هذا المشروع، هكذا عندما تعود إليه مرة أخرى فستعود إلى استكمال ما بدأت، وسينتهي لديك ثقل البداية، فالبدايات إلى بعيد تكون صعبة ومملة.
- استخدم قوة البرمجة الشخصية، في كل يوم أكد لنفسك أنك مدير ممتاز للوقت، وبأنك قادر على التفاعل بجدية مع حياتك، تكرار هذه الرسالة الإيجابية أكثر من مرة سيجعل العقل الباطن يقدم لك يد العون كي تحقق ما انتويت القيام به.

قل لنفسك دائمًا:

أنا أتعامل مع وقتي بشكل منظم.

أنا أتقدم بشكل مستمر ورائع.

أنا بالفعل أتعامل مع وقتي بشكل جيد ومنظم.

- استخدم قوة 21! وذلك بأن تتمرن على عادات تنظيم الوقت لمدة **21** يومًا، (البرمجة الشخصية - استراتيجية الأيام العشر - جدول الأولويات) استخدمهم بانتظام وبدقة لمدة **21** يومًا متواصلة، عندها ستجد أنها قد أصبحت شيء ثابت وواقعي في حياتك.

أنت مدير وقتك

تعامل مع حياتك بشكل احترافي، أكد لنفسك أنك قادر من السيطرة على حياتك وطوارئ الأيام، تعلم وتثقف نفسك بمهارات إدارة الوقت وطبق ما تتعلمه.

وليسم جيمس يقول: (إذا كنت تنشد التميز، فتصرف كأنك تملكه).

عندما تتعامل كمحترف تثبت بداخلك قيم ومبادئ المحترفين، ويمتلك عقلك الباطن تصورًا عن الصورة التي تود أن تصبح عليها، ويساعدك في تحقيق هذا التصور.

أنا مدير وقتي لذا أتعهد بـ:

1. ....
2. ....
3. ....

الوقت هو الحياة

هو أثمن ما تملك، وأعظم ما يمكنك استثماره، هو حياتك ودنياك، هو حاضرك ومستقبلك.

أن تضيعه يعني ببساطة أن تضيع حياتك، وتفريط في أحلامك وأمانيك.

وفي الحديث الشريف: «**يا بن آدم إنا يومًا جديد على عملك شهيد فاغتنمني لأني لا أعود إلى يوم القيامة**»

تعامل مع وقتك بجدية.. بحزم.. بقوة.

استخدم الاستراتيجيات السابقة في تنظيم وقتك، المعرفة وحدها لا تكفي كما يقول الفيلسوف الألماني جوته، بل يجب أن تطبق وتعمل ما تعلمته كي تصبح من الفئة المتميزة التي تدرك جيدًا قيمة وقتها وأهدافها وطموحاتها.

التغيير

يجب أن نطور ونغير ونجدد دائمًا من أنفسنا وإلا تحجرنا...

الفيلسوف الألماني جوته

لدى كل منا سلوك أو عادة يود تغييرها والتغلب عليها.. ولدى الطموحين بالأخص جملة من العادات التي ينتوون تعديلها وتغييرها إلى الأفضل.

والآن دعني أسألك: هل أنت مدخن؟

هل أنت غير راض على أدائك للعبادة، وترى نفسك مُقصر؟

هل لديك مشكلة مع زوجتك أو في علاقاتك الاجتماعية؟

- سواء أجبت على أي - أو كل - من هذه الأسئلة بالنفي أو بالإيجاب، فإنني أؤكد أن لديك، ولدى معظم البشر عادات وسلوكيات يجب أن يغيروها.

إن الإنسان مخلوق خُلق للتطور والتميز والارتقاء.. والمراجعة الدائمة للنفس وتغيير السيئ من السلوك سمة من سمات الشخصية الناجحة.

وخلال سنوات عمري الماضية أنفقت الكثير من وقتي في تأمل البشر لمعرفة الطريقة المثلى التي يمكننا من خلالها تغيير سلوك ما، إلى أن توصلت إلى سداسية التغيير، أو محطات التغيير الست، والتي يمكن لأي شخص يود تغيير سلوكياته أن يتعامل معها.

المحطات الست للتغيير

❶ الملاحظة:

فتش في نفسك، راقب شريط حياتك، ألق نظرة على ذاتك، لاحظ سلوكك وأفعالك إلى أن تقع على السلوك السيئ الذي تنوي تغييره.

ستجد أن هناك شيد أنت غير راض عنه، أو يسبب لك مشكلات دائمة، ضع دائرة حول هذا الفعل أو السلوك ثم انتقل للمحطة القادمة وهي:

❷ القرار:

أنا لا أزور والدي ووالدتي الحل إذن أن أذهب إليهم حالاً، أدخن. الحل ببساطة أن أهشم علبة السجائر التي تنام في جيبي، أخاصم أخي أو صديقي الحميم أرفع سماعة الهاتف واستسمحه.

إذا لاحظت خلل ما في حياتك وقر في وجدانك أنه خلل وأنه يسبب لك المشكلات، فالحل الأمثل والتلقائي والطبيعي أن تبادر وبلا إبطاء إلى اتخاذ قرار حالي وآني بتعديل هذا الخلل.

③ التعــلــم:

أشـياء كثيرة جدًّا نود تغييرها ويقف الجهـل حائلاً دون تحقيق هذا التغيير، والحل الأمثل لهذه المشـكلة هو بذل مزيد من الجهد من أجل التعلم وتثقيف النفس.

بل في كثير من الأحيان يكون للمعلومات التي لديك عن شيء ما بالغ الأثر في التعامل مع هذا الشـيء، فمثلاً قراءتك عن أضرار وأخطار التدخين يعد حافزًا ومشجع كي تقلع عن التدخين، كذلك قراءتك عن فضل الصلاة، أو عقوبة المهمل لأداء العبادة بالغ الأثر فـي لفت نظرك إلى أهمية الصلاة. أضف إلـى ذلك إلى أن القراءة والتعلم يتيحون لك معرفة نماذج لديها الشـيء الذي تود الوصول إليه، فيمكنك مضاهاته والتأسي به.

④ الاســتـيعــاب:

بعض النـاس يلجئون إلى التغيير الكاسـح، ويؤمنـون بالهبات القوية، وللأسـف الشديد نسبة عودتهم إلى السلوك القديم تكون أكبر ممن يتغير رويدًا رويدًا.

شخص بدين يقوم بعمل ريجيم قاس فيهبط وزنه بشكل مذهل، ثم يرتد مرة أخرى إلى سابقه أو أشد.

شخص لا يصلي ثم تراه فجأة يصلي الفروض والسنن يدخل المسجد الأول ويخرج بعد أن يخرج الجميع، ثم بعد فترة تراه لا يصلي الفرض أو السنة.

لذا فأنا أكرر دائمًا على أن الخطوات البسيطة الواثقة أهم وأفضل من الخطوات الواسعة المفاجئة، بل إني أجزم بأنه كلما كثرت الخطوات المرحلية كلما كان استيعابك للتغيير وجدواه أكبر وأعمق، فهذا من شأنه أن يوفر برمجة أعمق لعقلك الباطن وينشئ لدينا العادة التي نطمح فيها بدلاً من العادة القديمة التي نود تغييرها.

5 الممارسة:

يقول ألكسيس كاريل: لا يستطيع الرجل تغيير نفسه بدون ألم... فهو نفسه الرخام وهو نفسه النحات.

العادة التي غيرتها ستعلن عنها نفسها بين وقت وآخر، في اختبار عملي على مدى صدقك في عملية التغيير، ستجد نفسك تطالبك بسيجارة، وأن تهمل أداء صلاتك، وأن تستمتع بوجبة شهية جميلة تفسد رجيمك.

العادة الجديدة تحتاج إلى صبر وإصرار من أجل ترسيخها وتعويد النفس عليها.

⑥ الاستمرارية:

المواظبة على فعل السلوك الجديد أمر بالغ الأهمية، في أي مرحلة من المراحل السابقة المواظبة والاستمرارية مكون أصيل وجزء لا يتجزأ منه. احذر أن تناديك نفسك بالتوقف وإهمال الاستمرارية في هدفك.

محطات في رحلة التغيير

بعض النصائح التي يجب الانتباه إليها لكل من يطمح في التغيير:

- حفز نفسك دائمًا، أيقظها من الخمول، وداعب فيها نقاط القوة والطموح، أخبرها أن التغيير هو خطوة هامة في سبيل تحقيق النجاح والسلام الداخلي، وذكرها بقول برنارد شو (التقدم مستحيل بدون تغيير، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء).
- – اعرف نقاط قوتك، وأماكن ضعفك، المرء الذي يعرف نفسه جيدًا هو أقدر الناس على طرق باب النجاح، حدد ما هي قدراتك، وركز على الأشياء التي تحتاج إلى تنمية وتغيير.

- يقول جيمس جوردون: الأمر ليس أن بعض الناس يمتلكون الإرادة وآخرون لا يملكونها... بل أن البعض مستعدون للتغيير والآخرون لا.
- يجب أن تكون لديك رغبة قوية شديدة وقناعة راسخة بالتغيير، يجب أن تتمتع بثقة في النفس تدفعك للتعبير عن إبداعك في مقابل عجزك وخوفك من الفشل.
- أنت أكرم خلق الله، والمخلوق الوحيد القادر على تحقيق أهدافه في هذه الحياة، الوحيد الذي وهبك الله سبحانه وتعالى القدرة على الارتقاء وتحسين مستواك سواء (الروحاني أو الاجتماعي أو الفكري أو المادي).

يجب أن تستعمل هذه النعمة الإلهية في تغيير نفسك إلى الأفضل.. إلى الأحسن.. وترتقي إلى مراتب المتميزين.

حاصر أفكارك

عندما نتحدث عن تغيير السلوك والعادة، فإننا ندفع بالمرء نحو الارتقاء والتميز وتحديد المصير المناسب له في الحياة.

بيد أن كلامنا قد يضيع هباء منثورًا إذا لم يسيطر المرء على أفكاره، فيحاصر السلبي منها ويُضعفه، وينمي الإيجابي وينشطه، في كتابي قوة التفكير استطردت في هذا الأمر بكثير من التفصيل يمكنك العودة إليه إن أحببت، لكنني هنا ألفت نظرك عزيزي القارئ إلى شيء بالغ الأهمية وهو التفكير والذي من خلاله تستطيع العيش بأمان وهناء، أو في تعاسة وشقاء..

فتفكيرك قادر – وحده – على صبغ أيامك بالشكل الذي تذهب به إليه.

فبالرغم من أن الفكر قد يكون بسيط ولا يأخذ من الوقت أكثر من لحظات إلا أن له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر مختلفة جعلوا منه قوة راسخة ومرجع للعقل يستخدمه الإنسان داخليًا، وخارجيًا، هذه المصادر السبعة هي:

❶ الوالدان:

أول برمجة اكتسبناها في حياتنا كانت من الأب والأم. وقد قالت في ذلك الملكة إليزابيث الثانية «لقد تعلمت كما يتعلم القرد، من مشاهدة الأب والأم وتقليدهم تمامًا!!» تعلمنا من الوالدين الكلمات ومعناها وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم ومعنى الأحاسيس والسلوكيات والقيم والاعتقادات الدينية والمبادئ والمثل العليا ولأنها أول برمجة لنا في هذا العالم ومن أهم الأشخاص لنا أصبحت برمجة راسخة ومرجع أساسي في التعامل مع أنفسنا أو مع العالم الخارجي.

❷ المحيط العائلي:

بعد الوالدين لاحظنا أن هناك عالم آخر هو المحيط العائلي سواء كان من الأخوة والأخوات أو من الجد والجدة أو من العم والخال ومن أولادهم. وهنا يربط العقل المعلومات التي يتلقاها من المحيط العائلي بما تبرمج به من قبل وبذلك أصبحت البرمجة أقوى من ذي قبل.

❸ المحيط الاجتماعي:

سواء كان ذلك من الجيران أو من البقال أو سائق التاكسي أو سيارة المدرسة أو الأوتوبيس وما يقوله الناس في المحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه ويستمر العقل بربط المعلومات التي

يتلقاها من أي مصدر خارجي إلى أساس البرمجة المخزنة في العقل اللاواعي وبذلك تزداد البرمجة قوة.

4 المدرسة:

أخطر ما في المدرسة أنها توقعنا تحت تأثير فئات مختلفة، ذات تأثيرات غاية في الأهمية، فهناك المدرسين والذين نعتبرهم آباء آخرين وأمهات أخريات، وهناك الأصدقاء بقواهم التأثيرية العالية، ومنهم نتعلم كلمات وتعبيرات وأخلاق وسلوكيات وفعل، ونظرًا لقوى المدرسة وتأثيرها الكبير علينا، كان من السهل أن نأخذ بعض هذه السلوكيات سواء كانت سلبية أو إيجابية ونضيفها على برمجتنا السابقة لتصبح راسخة بقوة في العقل الباطن.

5 الأصدقاء:

العامل الأخطر والأهم في برمجتنا الذهنية بعد الوالدين، نظرًا لكون الأصدقاء هم الإنجاز الشخصي الأول لنا في الحياة، فقد اخترناهم وفق أمزجتنا بدون تأثير من الوالدين، شاعرين بالسعادة والثقة والاستقلال والتقبل الاجتماعي.

والأصدقاء قادرين على التأثير في بعضهم البعض بسهولة ويسر، فالسلوكيات السيئة كالتدخين، والمخدرات، والكحول، أو حتى الهروب من المدرسة وغيرها من السلوكيات الخاطئة، معظم من وقعوا فيها، استمدوها من أصدقائهم.

لـذا كان تأثيـر الأصدقاء علينـا وعلى برمجتنا الذهنيـة أمر بالغ الأهمية والقوة.

⑥ وسـائـل الإعـــلام:

بسبب أن معظم الشباب يشاهد التلفاز لفترات طويلة قد تصل إلى خمسون ساعة في الأسبوع الواحد فهو يتأثر بأحداثه سواء كان سلبيًا أو إيجابيًا. فلو وجد الشاب أو الشابة ممثله المفضل أو مغنيه المفضل يدخن، من الممكن أن يتأثر به ويدخن هو الآخر!!

وقد أكد معهد الأبحاث النفسي والفسيولوجي في نيوزيلاند أن أكثر من 60 ٪ من حالات الاكتئاب يرجع السبب فيها إلى وسائل الأعلام التي تركز على السلبيات والصعوبات والحروب والجنس وضيـاع القيم. ونرى الآن موجة الفضائيات والتركيز على الأخبار السـلبية والأغاني الخليعة التي لا تمت إلى قيمنا بأي صلة منتشرة وتزداد انتشـارًا في عالمنا وتؤثر في أخلاقيات شـبابنا بعمق. وهذا المؤثـر الخطير يضيفه الناس علـى برمجتهم فتصبح أقوى وأعمق عن ذي قبل.

⑦ أنفسنا (نحن):

فبعـد كل هـذه البرمجـة السـابقة التـي تبرمجنـا بها مـن العالـم الخارجـي وأصبـح عندنا قيم واعتقـادات ومبادئ راسـخة أصبح عندنا القدرة على إضافة سـلوكيات جديدة مـن الممكن أن تكون

سلبية أو إيجابية ويربطها العقل بالمعلومات السابقة فتصبح برمجتنا راسخة وعميقة وتكيف عصبي وعادات نقابل بها العالم الخارجي وتكون السبب في نجاحنا أو فشلنا وفي سعادتنا أو تعاستنا.

والآن..

أفكارك التي تكونت لديك من خلال هذه المعطيات السبع، هي التي تحدد مصيرك في الحياة، هي التي تأخذك إما إلى دروب الخير والأمل والتفاؤل، أو تمزقك إربًا على صخور السلبية واليأس وضياع الهدف.

الأفكار هي التي تسبب لنا الإدراك والمعنى والقيم والاعتقادات والمبادئ. والفكرة هي بداية الأهداف والأحلام وهي مرجع العقل في التجارب والخبرات ومعنى الأشياء وكيفية ربط السعادة والألم في حياتنا. والفكرة قد تكون السبب في الأمراض النفسية وأيضًا الأمراض العضوية. وفكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة، وفكرة ألم تسبب الإحساس بالألم، وفكرة خوف تسبب الخوف، وفكرة شجاعة تسبب الشجاعة. وقد قال

سقراط عن الفكرة: «بالفكر يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورود أو من الشوك».

الفكرة ليست لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن. الفكرة عندها القدرة أن تظهر في الصباح أو المساء أو الظهر مهما كانت حالة الطقس أو البلد. الفكرة هي سبب سلوكياتنا وتصرفاتنا وأيضًا نتائجنا. بالفكرة قد تكون روحانيًا أو لا، أن تتبنى أسلوب حياة صحية أم لا، أن تكون أب رائع أو أم رائعة أو لا، أن تكون عامل أو موظف أو مدير ممتاز أو لا. أن تخطط لأهدافك وتحققها أو تدخل في دوامة الأحاسيس السلبية حتى تصاب بالإحباط. وقد قال عنها بلاتو: «أجداد كل سلوكياتنا هي الفكرة وبها نتقدم وبها نتأخر، وبها نسعد وبها نشقى».

فحقيقة أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض وصلنا إلى ما وصلنا إليه اليوم بسبب أفكار الأمس وسنصل إلى ما سنصل إليه الغد بسبب أفكار اليوم. وقد قال لي أحد العلماء الذين تتلمذت على أيديهم «إبراهيم لو أردت أن تكون ناجحًا أدرس النجاح وفكر كالناجحين، وإن أردت أن تكون سعيدًا أدرس السعادة وفكر كالسعداء وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت فقبل أن تضع فكرة في ذهنك قيمها وإن كانت لها فائدة إيجابية تبناها وضعها في الفعل وكن ملتزمًا ومرنًا».

ومن جولاتي حول العالم وتدريب أكثر من مائة ألف شخص سنويًّا بفضل الله سبحانه وتعالى أزيد يقينًا بأن نتائج الإنسان سببها أفكاره المتكررة التي يربطها بأحاسيسه حتى تصبح اعتقاد وعادة يتصرف بها تلقائيًّا بدون تفكير وتكون السبب في فشله أو نجاحه وسعادته أو تعاسته. حتى في عالم الرياضة نجد لاعب التنس الشهير أندريه أجاسي والذي كان مصنفًا من ضمن أفضل عشرة لاعبين في العالم يخسر من الناشئين الذين يفتقدون للخبرة، ونصحه الخبراء أن الوقت قد حان لكي يعتزل لأنه تجاوز الثلاثين ولن يستطيع بأي حال من الأحوال أن ينتصر على الشباب الجديد المملوء بالحماس والنشاط والحيوية. وقال له أحد أصدقاؤه لكي تحتفظ بكرامتك وتترك ذكريات إيجابية في ذهن جمهورك يجب عليك أن تعتزل!!! وكان أندرية يتألم من هذا الكلام الذي يعتبر منطقيًّا، وسمع صوتًا داخليًّا يقول له: «لا تنصت لهؤلاء الناس فكل منهم يتكلم من وجهة نظره هو، حاول مرة أخرى ولكن غير من أسلوبك وأفكارك». وبالفعل بدأ أندريه من جديد فأخذ فترة ابتعد فيها عن الجميع لكي يفكر في هدوء ويخطط لمستقبله، وبعد مرور شهر قرر أندريه أن يشترك في البطولات الدولية حتى آخر يوم في عمره وعين خبير في التنمية البشرية وخبير في الرياضة النفسية واكتشف الجميع السر وراء خسارة أندريه المتكررة وهو أفكاره واعتقاده الشخصي!!! فكانت أفكاره الداخلية كلها سلبية وتدور حول السن والضعف وعدم القدرة على الانتصار وأيضًا

كان اعتقاده سلبي فكان مؤثرًا كبيرًا على أحاسيسه وسلوكياته فكان يبدأ البطولة وهو معتقد داخليًا أنه لن ينتصر فكانت النتيجة من نفس نوع أفكاره واعتقاده. وبدأ التدريب وكان أولاً داخليًا وذلك بأسلوب يسمى التخيل الابتكاري فكان يتدرب ساعات طويلة على ذلك حتى تحول اعتقاده إلى النصر وأصبحت أفكاره إيجابية ومع التدريب النفسي والجسماني والفني أصبح مرة أخرى مصنفًا من أفضل عشرة لاعبين في العالم بل وأصبح احترام وحديث الناس لأنه استطاع أن ينتصر على نفسه رغم المؤثرات الداخلية والخارجية.

راقب أفكارك يا صديقي، فهي التي تصنع مستقبلك، طارد الأفكار السلبية السيئة، حاصر كل فكرة تحاول أن تحط من قدرك أو تسفه من فكرك أو تحجم من قدراتك..

قالوا عن التفكير..

- غزو الجيوش يمكن مقاومته، أما غزو الأفكار فلا...

فكتور هوجو

- معظم الناس يفضلون الموت على التفكير... وفي الحقيقة فإن هذا ما يفعلونه...

برتراند راسل

- عندما تفشل الأفكار تصبح الكلمات في متناول اليد...

جوهان جوته

- الفكرة الجديدة رقيقة... يمكن قتلها بالسخرية أو التثاؤب؛ يمكن طعنها بنكتة أو إقلاقها حتى الموت بعبوسة في الحاجب الأيمن...

شارلز براور

- احذر من أفكارك فقد تتحول إلى كلمات في أي لحظة...

إيرا جاسن

- لا أفهم لماذا يخاف الناس من الأفكار الجديدة، فإن ما يخيفني عادة هي الأفكار القديمة...

جون كيج

- كل الأفكار الحكيمة تم التفكير فيها آلاف المرات؛ ولكن لنجعلها أفكارنا نحن علينا أن نفكر فيها مرة أخرى بصدق، حتى تتغلغل جذورها في أعماق تجاربنا...

جوهان جوته

- يجب أن نعيش كما نفكر... وإلا اضطررنا عاجلاً أو آجلاً أن نفكر كما نعيش...

بورجيه

- لا تخاف أن تكون شاذًا في رأيك... فكل الآراء المقبولة الآن كانت شاذة قبل ذلك...

برتراند راسل

- التفكير هو حوار الروح مع نفسها...

أفلاطون

- لا يوجد مشكلة تستطيع مواجهة هجوم التفكير المنظم...

فولتير

- نحن سجناء الأفكار...

رالف إيمرسون

- التفكير من أكثر الأعمال صعوبة... ولذلك فإن القليلين يقومون به...

هنري فورد

الباحث عن النجاح

قصة شخص بحث كثيرًا عن النجاح.

طرق العديد من الأبواب.. خاطب الكثير ممن لهم باع في دنيا الرقي.

تأمل كثيرًا.. فكر كثيرًا.. جرب كثيرًا.. عله يصل إلى وصفة النجاح.

ترى هل استطاع أن يصل إليها؟

تعالوا لنرى...

حينما كان طفلاً كانت تراوده أحلام التميز، كان ينام ليلاً وفي خاطره أمل بأن يكون ذلك الشخص الهام مدير أحد الفنادق الكبرى، كان يجهر بحلمه إلى من حوله على أحدهم يشاركه هذا الحلم الرائع، لكنهم جميعًا كانوا لا يلتفتون إليه ولا إلى حلمه الخيالي كما يقولون.

كان كثيرًا ما يراوده الشعور بالإحباط وخيبة الأمل لتلك التهكمات الكثيرة على حلمه الجميل، كانوا يذكرونه بالواقعية وأن المرء يجب كي يحيا في هذه الدنيا أن يتمتع بقدر كبير من الواقعية وألا يعيش في دنيا الخيال لوقت كثير.

وعندما كبر الطفل الحالم قرر أن يدرس في مجال الفنادق، وبالفعل درس وتخرج، وخرج ليواجه الواقع في بلده.

أحب وتزوج وقرر أن يهاجر إلى إحدى الدول الغربية عله يستطيع أن يحقق حلمه المنشود.. وكانت كندا هي الوجهة.

ذهب إليها على جناحي الأمل والتفاؤل، وكالعادة وجد أمامه مجموعة من المُحبطين يحاولون إثنائه عن تحقيق حلمه، كانوا يذكرونه كثيرًا بأنه بلا مال، بلا خبرة، لا يتحدث لغة البلد التي يسكن فيها بشكل جيد، حتى الشهادة التي أفنى عمره في الحصول عليها غير معترف بها في كندا.. كلها ظروف ملائمة تمامًا للفشل.

ماذا أفعل؟ هكذا سأل نفسه في حيرة..

هل أعود إلى بلدي لأواجه الضحك والسخرية والتهكم ممن أخبروني سابقًا بأنه لا سبيل أمامي للنجاح؟

أم يظل هنا حيث فرصة النجاح شبه منعدمة في ظل الظروف السيئة التي يعيش فيها؟

ظل حائرًا لفترة عمل خلالها كغاسل للأواني في أحد الفنادق بكندا.

وذات يوم زاره والده الذي توفي من سنين ليقرأ عليه آية من كتاب الله عز وجل: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11].

وكأن هذه الآية فتحت له طريقًا مغلقًا، وأنارت له دربًا مظلمًا.

قال لنفسه ما المشكلة في الواقع السيئ أو الفشل المتكرر أو الكبوات الكثيرة.

توماس أديسون فشل أكثر من 10 آلاف مرة قبل أن ينير العالم بمصباحه.

والت ديزني أفلس سبع مرات.

هنري فورد أفلس ست مرات.

لكنهم لم ييأسوا لساعة، ولم يرجعوا أدراجهم حاملين خيبة الأمل والفشل.

أنا قادر أن أكون مثلهم.

وتولد لدى الشاب المتفائل طاقة هائلة من الحماس والقوة للعمل.

فدرس إلى أن حصل على شهادة دبلوم في إدارة الفنادق من كندا، وأصبح الأمل والتفاؤل هم رفاقه الدائمين، فتبدل العبوس إلى ابتسام، وتحسنت صحته، وخطى نحو تحقيق حلمه بعزم ودأب.

كان يعمل صباحًا عاملًا - جرسون - في مطعم صغير، وسجل نفسه في إحدى الجامعات لنيل شهادة في إدارة الفنادق، وفي المساء كان يعمل مديرًا لمطعم ليلي.

وتدرج في وظيفته، وحصل على شهادته العلمية، إلى أن أصبح مدير عام للفندق، فأسس فريق عمل متميز، وتأكد من أن حلمه أصبح حقيقة واقعية.

لكن نفسه الطموح لم ترض بذلك، فحصل على وظيفة أفضل بفندق أكبر، وحصل على دورات دراسية بالمراسلة، وتقديرًا لدأبه الشديد حصل على شهادة أفضل طالب في الدراسات المنزلية، وهي جائزة دولية من الولايات المتحدة الأمريكية.

ولأن الرياح كثيرًا ما تأتي بما لا تشتهي السفن، حدث أمر غير متصور..

فلقد قرر أصحاب الفندق الذي يعمل فيه الشاب الطموح غلقه، فترك مكتبه وسلم مفاتيح سيارته وعاد إلى بيته في سيارة أجرة!

انفض من حوله الكثير من أصدقائه - أو من ظنهم أصدقائه - وبدت السحابة السوداء في نشر ظلالها على حياته مرة أخرى.

وللمرة الثانية زاره طيف أبوه مذكرًا إياه بحكمة طالما رددها عليه في صباه وهي: تأكد يا بني أن الله لا يغلق بابًا إلا ويفتح بابًا آخر.. قد يكون أوسع وأرحب منه.

فتش صاحبنا في دولاب مواهبه وخزانة مهاراته عما يمكن أن يفتح به هذا الباب، فوجد لديه مجموعة من الأفكار التي كانت تأتيه بين الحين والآخر ويدونها في مفكرة خاصة، فقرر أن تكون هذه المفكرة هي نواة لكتابه القادم.

وبالفعل بدأ في إنجاز هذا الكتاب حتى انتهى منه ودفع به إلى الناشرين لكنهم رفضوا نشره آنذاك دون إبداء سبب واضح.

وبعد جولة من البحث والتنقيب قرر أن ينشره على نفقته الخاصة وباع خمسة آلاف نسخة في أول ثلاث شهور، عندها اتجه إلى التأليف والتدريس وإعطاء الدورات ومساعدة الآخرين كي يستطيعوا تحقيق أهدافهم.

والآن وبعد ثلاثين عامًا منذ بداية هذا الفتى لرحلته في دروب الحياة، نرى هذا الشخص أكثر نجاحًا من أي وقت مضى.

لديه كتب تعد الأوسع انتشارًا في العالم وتترجم بأكثر لغات الأرض. وأصبحت دائرة معارفه أشد قوة وتماسكا، وغدت أساليبه تدرس في أضخم شركات العالم.

يجوب العالم كي يعلم الآخرين أسس الحياة السليمة.. يجد راحته وسعادته في تقدم العون للآخرين.

لعل التفاصيل الدقيقة في قصة هذا الفتى تثير دهشتكم عن كيفية إلمامي بها.

لكن عجبكم سيزول حتمًا حينما أخبركم أن هذا الفتى الحالم، والصبي الطامح، والشاب المهاجر هو:

(إبراهيم الفقي)!

وأن تلك القصة التي قصصتها عليكم لم تكن سوى قصة حياتي التي أراها تمر أمامي الآن كشريط سريع متتابع الأحداث.

وأعظم ما يمكنني إعطائكم إياه كخاتمة لتلك القصة هو قول رسول الله ﷺ: **«تفاءلوا بالخير تجدوه»**


رسالة
من
صديق

مـــن اليـــوم..

لاحظ أفكارك قبل أن تتحول إلى تركيز.

لاحظ تركيزك قبل أن يتحول إلى إحساس.

لاحظ إحساسك قبل أن يتحول إلى سلوك.

لاحظ سلوكك قبل أن يتحول إلى نتائج.

لاحظ نتائجك قبل أن تحدد مصيرك.

أنت لست العنوان الذي أعطيته لنفسك أو أعطاه لك الآخرون.

أنت لست اكتئابًا أو قلقًا أو إحباطًا أو توترًا أو فشلًا.

أنت لست سنك أو وزنك أو شكلك أو حجمك أو لونك.

أنت لست الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل

أنت فقط مخلوق خلقه الله عز وجل.

فلو كان أي إنسان في الدنيا حقق أي شيء.

يمكنك أنت أيضًا أن تحققه بل
وتتفوق عليه بإذن الله تعالى.

وتذكر دائماً أن:

الليل هو بداية النهار، والشتاء هو بداية الصيف،
والألم هو بداية الراحة، والتحديات هي بداية الخير،
والتفاؤل بالخير هو بداية القوة الذاتية

لذلك..

عش كل لحظة
كأنها آخر لحظة
في حياتك،

عش بالإيمان،

عش بالأمل،

عش بالحب،

عش بالكفاح،

عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ
والصحابة الكرام
والأولياء الصالحين، وقدر
قيمة الحياة.

د. إبراهيم الفقي



- «د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء».

كريم سليمان - مدير مالي - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر

- «قمة في العلم والروعة والإبداع.. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعطاء قد انتقل به للسخاء».

غنيم عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري

قطاع الإعلام الخارجي - الكويت.

- «د. الفقي محاضر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلى عقولنا وقلوبنا مباشرة».

إيمان صبري عثمان - مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم - القاهرة -

جمهورية مصر العربية

- «د. الفقي عالم كبير وأستاذ جيل مهما تحدثنا عنه فهو يستحق الكثير من التقدير».

حسن علي كيال - الخطوط الجوية السعودية - جدة -

المملكة العربية السعودية

- «د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية، وخلقية، وروحانية متجددة فواحة بحسن الإلقاء وروحه مرحة».

ندى علي عبد الله غلوم - مدرسة - البحرين

- «د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه».

حمد بن حمود بن سليمان الفافري - رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس - مسقط - سلطنة عمان

- «أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عامًا في مكان واحد.. فهو محاضر رائع يدخل العقل والقلب».

ريبوار محمد أمين رشيد - إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

- «د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه».

أحمد علي محمد سعيد - مهندس - أمستردام - هولندا

- «لم أكن متوقعًا هذا الكم من المعلومات والمهارات التي أتقنتها.. ود. الفقي متمكن ومحترف جدًا بدرجة تفوق التصور».

محمد أحمد العطن - مهندس - شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

- «د. إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى».

سامي غطاس - طبيب - تونس

الفهـرس

قوة الثقة بالنفس

قوة الحب والتسامح

أسرار القوة الذاتية

حياة بلا توتر



التوزيع
المجموعة الدولية
للنشر والتوزيع